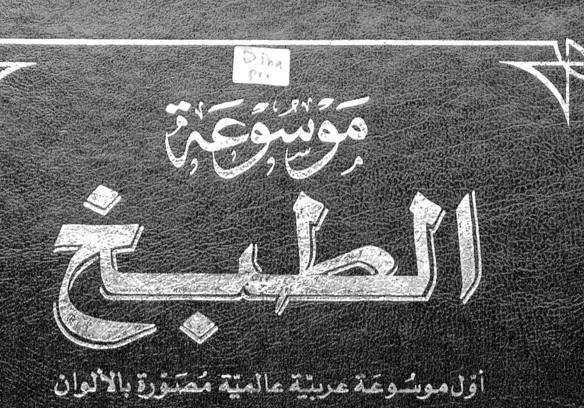


موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



أول موسوعة عربيّة عالميّة مُصوّرة بالألوان

المطبخ الأوروبي الثالث

٣ و

سويسرا

البرتغال

اسبانيا

إيطاليا

إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

التصوير:

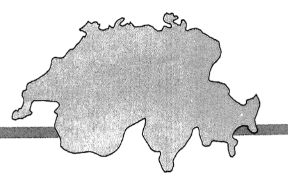
M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

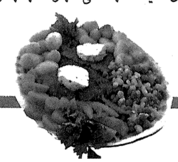
الطبعة الأولى: ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



سويسرا

تحيط بسويسرا بلدان عريقة في فنون المطبخ المتطورة وتجارب الطبخ المتوارثة
هي: فرنسا والمانيا وايطاليا. والشعب السويسري خليط من شعوب هذه البلدان الثلاثة.
هذا يفسّر غنى المطبخ السويسري بتنوع مذاقاته وتعدُّد اصنافه. يضاف
الى ما تقدم انصهار العادات الغذائية المختلفة وتكيُّفها مع خصائص المناخ الذاتي والطبيعة
الجغرافية المميّزة، مما اوجد طعاماً سويسرياً يرضي اذواق المواطنين
ويجتذب اهتمام الذواقة في العالم. تعتمد الاصناف الرئيسية السويسرية على لحوم الماشية
النامية في المراعي الخصبة واسماك البحيرات المنتشرة في البلاد بكثرة. وترافق
كل طبق صلصات عديدة فاخرة. تحوي الوجبة عادة اطباقا من المعجنات والبطاطا. ولعل
اشهر اطباق البطاطا ما يقدم في العاصمة «بيرن» ويُطهى على البخار مع
الزبدة ويُطيَّب بالاعشاب والخردل. من الاطباق السويسرية الشهيرة والمرغوبة عالميا
«الفوندو» وحساء
الجبن «شيزسوب». ولكل مقاطعة اسلوبها الخاص وموادها الاولية المفضّلة لاعداد
صنف «الفوندو». اهم ميزات المائدة السويسرية، بالاضافة الى جودة الاطعمة التي تعدُّ
بدقة
متناهية، جمال الادوات المختارة بذوق، والشراشف المنسجمة معها، والزخرف المُتقن الذي
يرضي العين ويفتح الشهية. ولا تكتمل الوجبة في سويسرا إلّا باصناف الحلوى
الشهيرة، بل والتي يصعب ان تجد
لجودتها مثيلاً في افخم المطاعم العالمية. انها الكعكات الغنية بالشوكولا الفاخر والكريما
المُنتجة محلياً، وايضاً انواع التورتة الشهية بموادها الاولية واسلوب تحضيرها المتقن،
وتزيينها باشكال فنية تشهد على مهارة طهاتها وقدراتهم الابداعية.



راكليت

Raclette

بطاطا مسلوقة مدهونة بالجبن الأصفر. من الأطباق السويسرية الفاتحة للشهية. تُقدّم مع المخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: عشر دقائق، **مدة الطهو**: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الجبن الأصفر (فونتينا أو بانيس)
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا الكبيرة الحجم
- كاسان من مخلل البصل
- كاس من مخلل الخيار
- شرائح من اللحم المجفّف (غنم او بقر)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تسلق البطاطا بالماء المملّح حتى تنضج. ترفع من الماء وتجفف بسرعة، تقشر وتغلّف كل حبة من البطاطا بورق ألمينيوم.

توضع قطعة الجبن في مقابل نار المدفأة اذا وجدت وتترك حتى تسيل. يرفع الجبن السائل بملعقة مسطّحة ويوزع في طبق التقديم. يقدم مع البطاطا المسلوقة بحيث تقسم كل حبة منها وتدهن بالجبن السائل. تقدّم الـ «راكليت» مع شرائح اللحم المجفّفة ومخلل الخيار والبصل.





روشتي

Roshti

عجينة من البطاطا المسلوقة محمّرة بالزبدة. يمكن اضافة القشدة او البقدونس المفروم الى الطبق عند التقديم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا مسلوق
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او سمن نباتي

التحضير

تقشر البطاطا المسلوقة وتترك حتى تبرد تماماً ثم تبشر. ينثر عليها الملح وتترك جانباً.

يذوّب في مقلاة عريضة نصف كمية الزبدة، توضع فيه البطاطا وتمدّ حتى تغطي القعر وتترك على نار خفيفة جداً مدة نصف ساعة حتى تحمرّ وتتحوّل الى قطعة واحدة على شكل عجينة.

تقلب في مقلاة ثانية مذوّب فيها ما تبقى من الزبدة وتحمّر من الجهة الثانية مدة نصف ساعة.

يمكن إضافة القشدة أو اللبن المكثّف أو البقدونس المفروم أو ترتيب الجبن أو البصل المقلي بالزبدة على السطح، وتدخل الى فرن مدة ثلاث دقائق.

اوبيرجين او فروماج

Aubergine Aux Fromages

طبق لذيذ من شرائح الباذنجان والجبن وسمك الأنشوجة مغمسة بالدقيق والبيض المخفوق والكعك المدقوق. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- خمس حبات من الباذنجان
- عشر شرائح رقيقة من الجبن الأصفر (ايمنتال)
- عشر شرائح من سمك الأنشوجة (انشوا)
- بيضتان
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- كاس من الكعك المدقوق
- كاس ونصف من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

يقشر الباذنجان. يقسم الى شرائح تسلق في الماء المغلي مدة خمس دقائق. تصفّى وتجفّف جيداً.

تقسم شرائح الجبن بعرض شرائح الباذنجان وتقسم كل شريحة من الأنشوجة الى ثلاثة اقسام.

توضع فوق كل شريحة من الباذنجان شريحة من الجبن وقطعتان من سمك الأنشوجة وتغطى بشريحة ثانية من الباذنجان. تغطّس كل قطعة بالدقيق ثم بالبيض المخفوق مع الملح والفلفل وأخيراً بالكعك المدقوق.

تقلى القطع بالزيت بعد الضغط عليها باليدين وتحمّر من الجهتين. تجفّف على ورق نشاف وتقدّم ساخنة.

بُول او فروماج

Boules Aux Fromages

كرات بالجبن المبشور والبيض واللبن والدقيق. تغطى بالكعك المدقوق. تقدّم مقلية الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاس وربع من الدقيق
- كاس من الجبن الاصفر المبشور
- ست بيضات
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- زيت للقلي بحسب الحاجة
- نصف كاس من الكعك المدقوق

التحضير

يخلط كاس من الدقيق مع الجبن والملح. تضاف بيضة الى الخليط ويقلّب ثم تكسر بيضة اخرى مع ثلاثة من صفار البيض مخفوقة. يقلب الكل جيداً حتى يتجانس ولا تتشكّل حبيبات.

يصبّ خليط الدقيق فوق اللبن المغلي. يوضع الوعاء على نار متوسطة مع التحريك المستمرّ حتى يغلي مدّة دقيقتين. يرفع ويضاف اليه نصف كمية الزبدة. يقلّب حتى يمتص خليط الدقيق كلّ الزبدة. يضاف ما تبقى من الزبدة ويقلّب ويترك الكل حتى يبرد.

تصنع كرات صغيرة تغطّس بالدقيق ثم بالبيض المتبقي المخفوق وأخيراً بالكعك المدقوق، تقلى بالزيت الساخن وتجفّف على ورق نشّاف. تقدّم ساخنة.



تورتا دي فورماجو

Torta Di Formajo

تورتة محشوّة بخليط الجبن واللبن والقشدة والبيض ومسحوق الثوم وجوز الطيب. تقدّم مع الشراب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

مقادير العجين

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- كاس من الزبدة
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- ملعقة كبيرة من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء البارد
- رشة من الملح

مقادير الحشو

- كاس ونصف من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- كاس ونصف من جبن «سبرينز» المبشور
- كاس من اللبن (الحليب)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث بيضات
- كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- رشة من مسحوق الثوم المجفّف
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

يوضع الدقيق فوق مسطح، يحفر في وسطه وتوضع قطع الزبدة والجبن والملح في الحفرة. يدعك الكل بأطراف الأصابع ويصبّ الخل والماء، يعجن بسرعة حتى يتحوّل الى عجينة ملساء ومتجانسة تغطّى بفوطة وتترك لترتاح مدة ساعة في الثلاجة.

تمدّ العجينة في صينية بقطر ستة وعشرين سنتمتراً. تخبز في فرن ساخن حتى يحمرّ سطحها قليلاً. يخلط جبن الحشو مع اللبن والقشدة وصفار البيض ومسحوق الثوم وجوز الطيب والكمون والملح.

يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الجبن ويقلّب معه. يمدّ الحشو على العجين ويعاد ادخال الصينية الى الفرن وتترك فيه مدة ثلث ساعة حتى يسيل الجبن ويحمرّ. تقدّم ساخنة.

طبـق أولــ

سوب الا فارين جرييـه

Soupe A La Farine Grillée

حساء الدقيق مع الخبز المحمّص والبصل والبقدونس وورق البصل. طبق مميّز يشتهر به المطبخ السويسري.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ست كؤوس من الماء المغلي
- ملح وبهار وصعتر بحسب الرغبة
- بصلة مقطّعة الى حلقات
- اربع ملاعق كبيرة من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- اربع شرائح من الخبز الافرنجي محمّصة بالزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من ورق البصل المفروم ناعماً

التحضير

تقلّب ملعقتان من الدقيق مع ملعقتين من الزبدة حتى يبدأ الدقيق بالاحمرار. يضاف ما تبقى منه ويتابع التقليب ثم يرفع عن النار. يصبّ الماء المغلي فوق الدقيق ويتابع التقليب من حين الى آخر. يطهى على نار خفيفة جداً في وعاء مدة اربعين دقيقة حتى يثخن الحساء قليلاً مع اضافة الملح والبهار والصعتر.

يصبّ قليل من الحساء في طبق، تضاف اليه شريحة من الخبز الإفرنجي المحمص وقليل من البصل المحمّر والبقدونس وورق البصل الأخضر ويقدّم ساخناً بعد مزجه بالقشدة.

يمكن الاستغناء عن الخبز والبقدونس وورق البصل.

مينيسترِيه الا تيتشينيزيه

Minestre A La Tichinese

فاصولياء مع صلصة الطماطم والارز والبطاطا والقصعين واكليل الجبل. من اشهر الاطباق السويسرية المشهية. يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء
- ربع كيلوغرام من الملفوف الابيض المفروم ناعماً
- ربع كيلوغرام من الجزر المقشّر والمقطّع ناعماً
- ربع كيلوغرام من القرع (اليقطين) المقشّر والمقطّع ناعماً
- ضلعان من الكراث (البراصيا) مفرومان ناعماً
- ضلع من الكرفس مفروم ناعماً
- خمس حبات من البطاطا مقشرة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ثماني كؤوس من مرق اللحم او ثلاثة مكعبات من مرق اللحم مذوّبة في الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفّة (ربّ)
- كاس من الارز
- رشة من مسحوق القصعين
- رشة من مسحوق إكليل الجبل (روز ماري)
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
- سبعة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً

التحضير

تغسل الخضر وتنظّف ثم تجفّف. يقطّع كل من البطاطا والبصل الى مكعبات صغيرة.

يقلى البصل بالزبدة مدة أربع دقائق حتى يذبل. تضاف اليه الفاصولياء المقطّعة الى قطع صغيرة والخضر المفرومة. يغمر الكل بمرق اللحم الساخن وتضاف صلصة الطماطم. تترك على نار متوسطة حتى تغلي ثم تخفّف النار ويتابع الغلي مدة ساعة. يزاد قليل من الماء إذا خف المرق.

يغسل الأرز ويضاف مع قطع البطاطا والقصعين واكليل الجبل والملح والفلفل. يتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى. يقدم الحساء مزيناً بالبقدونس المفروم.



سوپ الا فارین جربیه

تشايس زوبـه

Chaïs Zuppe

حساء بالجبن والخبز الافرنجي واوراق البصل. يقدّم ساخناً بعد تزيينه بالبقدونس المفروم وحلقات البصل المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الجبن الأصفر ايمنتال
- ربع كيلوغرام من الخبز الافرنجي الأبيض
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم المغلي
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ الأبيض
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الانيسون (اليانسون)
- بصلتان مقطعتان
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من أوراق البصل الأخضر المفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كاس من الماء

التحضير

يُبشر الجبن الأصفر. يُقطّع الخبز الى مكعبات صغيرة، يُسقى بمرق اللحم المغلي ويُترك مدة عشر دقائق حتى يمتص الخبز المرق.

يصفى الخليط ويوضع في مقلاة على نار خفيفة حتى يغلي. يضاف الخلّ والماء والجبن المبشور والملح والفلفل وأوراق البصل المفرومة والأنيسون. يوضع المزيج في أطباق صغيرة تُدخل إلى فرن ساخن مدّة خمس دقائق.

يُزيّن السطح بالبصل المقطّع الى حلقات عرضية مُحمّرة بالزبدة ثم بالبقدونس المفروم. يقدّم الحساء ساخناً.





بـيزوكيـل

Pizokel

كرات من عجين البطاطا والبيض واللبن. تُسلق وتقدّم مع الجبن مغطاة بالكعك المدقوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- كاس وربع من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- نصف كاس من الكعك المدقوق

التحضير

تغسل حبات البطاطا، تقشّر وتبشر ثم تغطى وتترك مدة ربع ساعة.

يخلط الدقيق مع اللبن، يضاف البيض والملح وجوز الطيب ويتابع الخلط حتى تتشكّل عجينة لينة. تضاف البطاطا ويخلط من جديد. يترك الخليط جانباً مدة نصف ساعة ليرتاح.

ترفع الكرات بملعقة متعددة الثقوب وتمرر لثوان تحت الماء البارد. يغلى ماء سلق العجين. توضع فيه كرات العجين الباردة حتى تسخن. ثم ترفع وترتّب في طبق، ويوزع بينها الجبن المبشور. تذوّب الزبدة ويقلى فيها الكعك المدقوق مدة ثلاث دقائق. يصب فوق العجين ويقدّم.

بيتزا الا سويس

Pizza A La Suisse

عجينة محشوّة بخليط اللحم مع الكرفس والكراث. ترتّب فوقها شرائح الطماطم ويقدّم الطبق ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- مغلّف من العجينة المورقة
- ضلع من الكراث (البراصيا)
- حبتان من الجزر
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- ضلع من الكرفس صغير
- ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- خمس حبات من الطماطم
- ملح وفلفل أبيض بحسب الرغبة

التحضير

يقشر ضلع الكراث ويقطّع عرضياً الى شرائح رقيقة. يقشر كل من الجزر والكرفس ويفرم ناعماً.

يقشر البصل ويقطّع الى اهلة (أجنحة) رقيقة.

تذوّب الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يذبل، يضاف اللحم المفروم ويترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة حتى ينضج مع التقليب من حين الى آخر.

تضاف الخضر المقطّعة وتقلب مدة خمس دقائق. ينثر أخيراً البقدونس والملح والفلفل وترفع المقلاة عن النار.

تمدّ العجينة في صينية مستطيلة وتدهن بالماء البارد ثم يوزّع خليط اللحم والخضر فوقها.

تغسل الطماطم وتقسّم الى اهلة. ترتب فوق خليط اللحم بحيث تكون جهة القشرة الى أعلى.

تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه مدة ثلث ساعة حتى تنضج.

تقدّم ساخنة.





ماكيرونتشيلّي كون فونجي

Makeronchelli Con Funghi

معكرونة مع الفطر واللبن (الحليب) والبيض المخفوق والجبن المبشور. طبق سويسري سهل التحضير وشهي الشكل. يقدّم ساخناً الى جانب سلطة الملفوف والطماطم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من المعكرونة العريضة
- ثلاثة ليترات من الماء
- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الفطر المعلّب
- اربع بيضات
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
- كأس من اللبن (الحليب)
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم
- كأس من الجبن الأصفر المبشور (ايمنتال)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملّح مدة عشر دقائق ثم تغسل تحت الماء الجاري وتصفّى.

يفرم البصل ويقلى بملعقة من السمن مدة ثلاث دقائق حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم والملح والفلفل ويقلّب مدة خمس دقائق حتى ينضج اللحم. يصفى الفطر ويقلّب في قليل من السمن بملعقة خشبية على نار خفيفة مدة خمس دقائق. ينثر الملح والفلفل والبقدونس ثم يرفع عن النار ويخلط مع اللحم المقلي.

يدهن طبق الفرن بالسمن ويوضع فيه نصف كمية المعكرونة المصفّاة، يوزّع عليها خليط اللحم والفطر وتغطى بالكمية المتبقية منها.

يخفق البيض مع اللبن حتى يصير هشاً. يضاف اليه الملح ومسحوق الفلفل الأبيض ثم يصب المزيج فوق المعكرونة.

ينثر الجبن المبشور ويدخل الطبق الى فرن ساخن. يترك مدة نصف ساعة حتى يحمرّ السطح ويصير لونه ذهبياً.

يقدّم ساخناً.

طبق رئيسي

اروستو دي بازيلين

Arosto Di Basilen

لحم العجل مع التوابل المنوّعة ومرق اللحم والجبن المبشور.

من الأطباق الرئيسية الأولى في سويسرا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسخّن الزيت والزبدة على نار خفيفة وتقلى فيهما قطعة الفيليه حتى تحمرّ. يضاف الفلفل الأسود والملح وشريحة الليمون والأعشاب المعطّرة المفرومة ناعماً والبازلاء والبصلة. يقلّب الكل مدة خمس دقائق على النار. يصبّ مرق اللحم والخل ويدخل الوعاء الى فرن ساخن. يترك مدة ثلاثة أرباع الساعة مع سقي قطعة اللحم بمرقها من حين الى آخر، ويضاف اليها القصعين قبل عشر دقائق من اخراجها من الفرن.

تغطى بالجبن المبشور وتعاد الى الفرن حتى يسيل الجبن ويحمرّ السطح.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل (فيليه)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حزمة صغيرة من الأعشاب المعطّرة (بقدونس، حبق، اكليل الجبل)
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- كاس من حبات البازلاء
- مكعّب من مرق اللحم مذوّب في كاس ونصف من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الأحمر
- كاس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- شريحة من الليمون الحامض
- عرق من القصعين مفروم ناعماً

جيجو دانيو او فور

Gigot D'agneau Au Four

فخذ خروف مع الثوم والبراصيا والكرفس والجزر والبصل وأكباش القرنفل. من الذّ أطباق اللحوم السويسرية. يقدّم ساخناً مع البطاطا المقلية والخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من فخذ الخروف
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ضلعان من البراصيا (الكرّاث)
- ضلع من الكرفس
- حبة من الجزر مبشورة
- بصلة مقشرة
- خمس حبات من كبش القرنفل
- ورقتان من الغار
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الابيض
- كاس من الماء

التحضير

يقسم كل فصّ من الثوم الى قسمين. تغرس حبات كبش القرنفل بالبصلة المقشرة. يشقّ فخذ الخروف شقوقاً عدة تحشى بفصوص الثوم المقسّمة. تذوّب الزبدة في طبق خاص بالفرن وتحمّر فيها قطعة اللحم في فرن ساخن من كل جوانبها. تملّح وتبهّر وتضاف قطع البراصيا والكرفس والجزر والبصلة المغروس فيها كبش القرنفل، وورق الغار والخل والماء الساخن. يترك اللحم في الفرن مدة ثلاثة ارباع الساعة مع اضافة كمية من الماء بحسب الحاجة، وتُسقى قطعة اللحم من حين الى آخر بمرقها.

يطفأ الفرن ويترك الفخذ فيه مدة عشر دقائق إضافية بحيث يكون محمّراً من الخارج وزهري اللون وطريّاً من الداخل.

ستيك كافيه دو باري

Steak Café De Paris

شرائح من اللحم مقلية. تقدّم مع صلصتها الخاصة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- خمس قطع من لحم العجل (فيليه)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي لدهن اللحم

التحضير

تخلط الزبدة مع البقدونس المفروم والملح والبهار بملعقة خشبية. (يجب اخراج الزبدة من البراد قبل ساعة من استعمالها).

يضاف عصير الليمون الى المزيج ويتابع الخلط حتى يتجانس. يوضع المزيج في قطعة من ورق الألمينيوم ويلف على شكل اسطوانة. يحفظ في البراد الى حين استعماله.

تدقّ قطع اللحم بمطرقة. يشوى اللحم في مقلاة سميكة القعر على نار قوية، يدهن بالزيت ويعاد الى النار مدة دقيقتين حتى يحمرّ تحضر الصلصة بتوزيع مزيج الزبدة المبرّد والمقطع على اللحم وصبّ المرق فوقه.



سكالوبيه الا تيتشينيزيه

Scalope A La Tichinese

شرائح من الاسكالوب مع صلصة الطماطم بالبصل والثوم والبقدونس والصعتر والريحان. طبق سويسري مغذٍ. يزيّن بمخلل الخيار المقطّع ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- خمس قطع من «الاسكالوب» تزن الواحدة مئة وخمسين غراماً
- فص من الثوم مدقوق
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشّر
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- نصف كاس من الجبن الأصفر المبشور (ايمنتال)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- حبتان من مخلل الخيار

التحضير

تنقع قطع اللحم بعصير الليمون مدة ربع ساعة.

يقلى البصل والثوم في نصف كمية الزبدة حتى يذبلا، تضاف الطماطم المفرومة خشناً. يترك الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يوضع البقدونس والريحان والصعتر. يقلّب الكل مدة خمس دقائق ويضاف اليه الجبن والملح والبهار. يحرّك جيداً حتى يسيل الجبن ثم يرفع الوعاء عن النار.

تقلى شرائح اللحم في ما تبقى من الزبدة مدة اربع دقائق لكل جهة بعد ان تبهّر. ترفع الشرائح وينثر عليها الملح ثم ترتّب في طبق التقديم وتصبّ صلصة الطماطم فوقها.

روزا دي مانزو اروستو

Rosa, Di Manzo Arosto

لحم الروستو مع الخضر المنوّعة. طبق سويسري لذيذ الطعم ومشهٍ. يقدّم ساخناً مع الصلصة الى جانب البازلاء والذرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

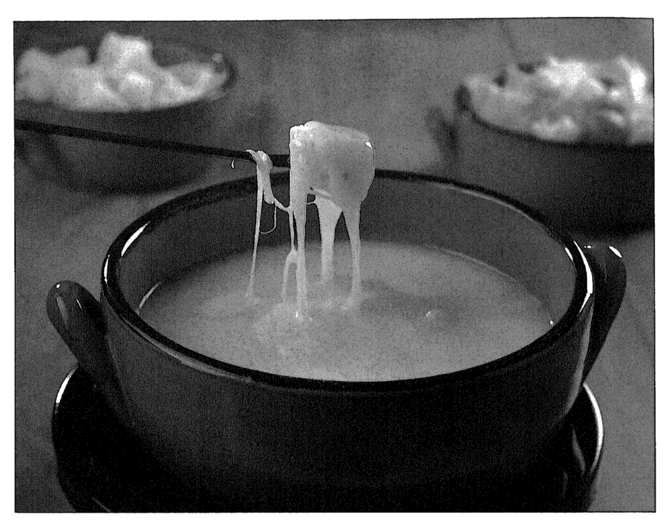
المقادير

- قطعة من لحم الروستو (عجل) تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- حبة من الجزر
- ضلع من الكرفس
- ضلع من البراصيا
- اربع حبات من الطماطم
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كاس من مرق اللحم
- ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحلوة المطحونة
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الخردل
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- كاس من القشدة الخاصة بالطهو
- كاس من الجبن المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

ينظف الجزر والكرفس والبراصيا ويقطّع كل منها الى قطع صغيرة. تقشر الطماطم وتقسم كل حبة الى اربعة اقسام. يذوّب السمن في وعاء على نار خفيفة وتقلى فيه قطعة اللحم من جوانبها كلها. تترك مدة عشر دقائق. تملّح وتبهّر ثم ترفع. تقلى الخضر المقطّعة بالسمن نفسه وتقلّب مدة خمس دقائق. تنثر الفليفلة المطحونة وتوضع الخضر على اطراف الوعاء. تضاف قطعة اللحم إلى الخضر ويصب مرق اللحم فوقها يغطى الوعاء الحاوي اللحم والخضر ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) مدة ساعة وربع. ترفع قطعة اللحم وتوضع في طبق خاص بالفرن وتدهن بالخردل ثم ينثر الجبن المبشور وتوزّع قطع الزبدة على السطح. تعاد قطعة اللحم الى الفرن وتترك فيه حتى يسيل الجبن ويحمرّ السطح قليلاً.

تصفّى الخضر من المرق ويوضع المرق في وعاء على نار متوسطة حتى يغلي. يخلط دقيق الذرة (كورن فلور) جيداً مع القشدة والملح والبهار. يضاف الخليط إلى المرق مع الاستمرار في التحريك حتى تثخن الصلصة ثم تصبّ في طبق عميق.



فوندو جينيفرينو

Fondue Ginevrino

مكعبات من الخبز مغمّسة بخليط الجبن والزبـدة والبيض ومسحوق جوز الطيب، من الاطبـاق السويسـرية الشهية. يؤكل في الامسيات الباردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

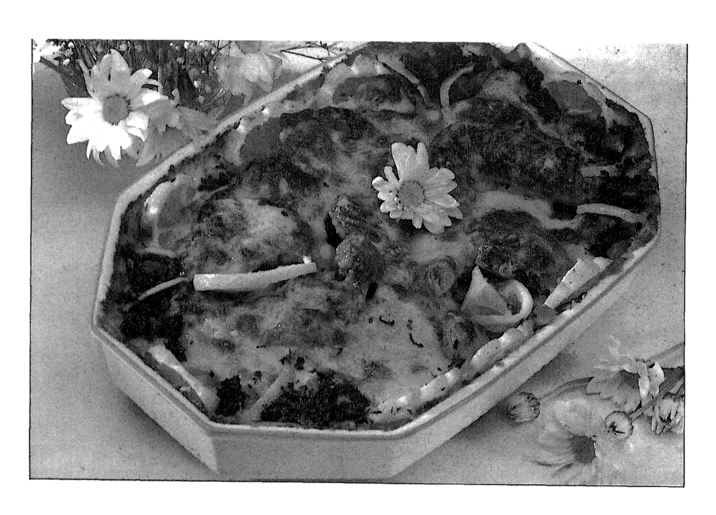
المقادير

- نصف كيلوغرام من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- صفار أربع بيضات
- نصف كيلوغرام من الخبز الابيض
- نصف كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء «الفوندو»، يضاف اليها الجبن المبشور. تقلّب باستمرار وتترك على نار خفيفة جداً حتى يذوب الجبن تماماً. يخفق صفار البيض مع القشدة ويضاف الى خليط الجبن مـع التقليب المستمر ثم ينثـر جوز الطيب والفلفـل الأبيض والملح. يرفع عن النار ويركّز وعاء «الفوندو» على قاعدته وتشعل نار خفيفة تحته.

يقسّم الخبز الى مكعبات صغيرة تغطّس كل عـلى حدة بخليط الجبن بشوكة خاصة «بالفوندو».



راجو دي بولو

Ragoût Di Pollo

من الأطباق السويسرية الشهيرة. دجاج بصلصة البيشاميل والفطر. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم والفليفلة المقطّعة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدّة التحضير: ساعة، مدّة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- دجاجة منظفة
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج أو علبة من الفطر المحفوظ .
- ملعقة كبيرة من السمن
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل المحضّرة.
- خمس ملاعق من الجبن الأصفر المبشور
- كاسان من الماء الساخن
- بصلة صغيرة مقشرّة
- رشة من جوز الطيب
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

تقطّع الدجاجة وتقلى بالسمن حتى تحمرّ. يغسل الفطر الطازج جيداً بالماء. يسلق مدّة عشر دقائق على نار متوسطة.

يضاف الفطر المصفى إلى الدجاج. يقلّب مدة خمس دقائق. يصب الماء والبصل والملح والفلفل وجوز الطيب ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

يرتب خليط الدجاج والفطر في طبق مدهون بالزبدة. ويصب فوقه خليط البيشاميل ونصف كمية الجبن.

ينثر باقي الجبن فوق الصلصة، توزّع الزبدة فوقه. يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحه.

ترويته دي لوجانو

Trote Di Lougano

سمك مع صلصة الطماطم والبقدونس والزبدة. من الذّ
الاطباق البحرية. يزين بالصنوبر المحمّر ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من سمك الترويت
- نصف كأس من الزبدة
- خمس حبات من الطماطم مقشرة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- عصير ليمونة حامضة
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- فصان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشّر والمحمّص بسمن نباتي

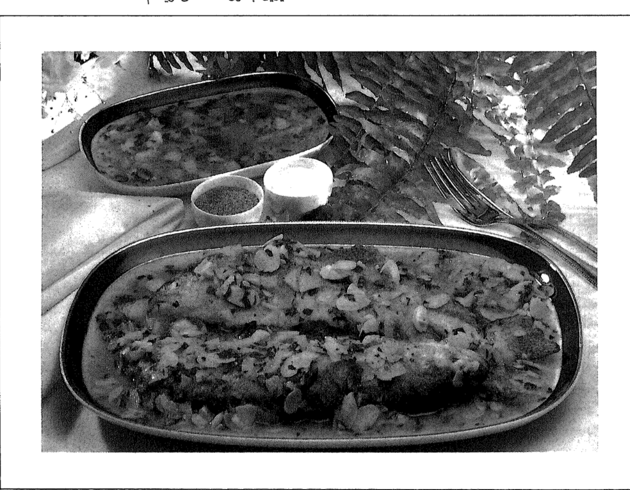
التحضير

ينظف السمك ببشره بسكين من اسفل الى اعلى، تنزع أحشاؤه. يغسل بالماء ويصفّى. ينقع السمك بعصير الليمون ثم يغطس بالدقيق ويقلى بالزيت الساخن. يقلب حتى يحمر من الجهتين.

تفرم الطماطم، تقلّب بالزبدة مع البقدونس والثوم والملح والبهار على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

يضاف السمك المقلي الى صلصة الطماطم ويترك مدة عشر دقائق.

يزيّن باللوز المحمّص ويقدم ساخناً.





جراتان دو بواسون

Gratin De Poisson

سمك بالصلصة البيضاء، يقدّم الى جانب الخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سبع شرائح من السمك الابيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المطحون
- ربع كأس من عصير الليمون الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- رشة من الزنجبيل
- رشة من جوز الطيب
- اربع كؤوس من اللبن (الحليب)
- صفار بيضتين

التحضير

يقلّب الدقيق بالزبدة على نار خفيفة حتى يحمرّ قليلًا ثم يصبّ فوقه اللبن الفاتر مع التحريك المستمر حتى يثخن. ينثر الملح وجوز الطيب وملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون. تحرك الصلصة وترفع عن النار.

تنظّف شرائح السمك وتتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون. يخفق صفار البيض ويضاف الى باقي الجبن، تنثر عليه الفليفلة الحمراء والزنجبيل ثم يقلّب.

تمدّ الشرائح على مسطح بحيث تكون الجهة المنزوع جلدها لجهة المسطح، ويوضع عليها طبقة من مزيج الجبن والبيض. تلفّ كل شريحة من الذيل الى الرأس وتثبت بمسواك. تدهن صينية بالزبدة وترتب فيها الشرائح، ثم تصبّ الصلصة البيضاء على سطحها وتدخل الى فرن ساخن حتى تحمرّ. تقدّم ساخنة.

ريزوتو دي لوجانو

Rizotto Di Lougano

أرز مع السمك والقريدس والبقدونس والزعفران والفليفلة. من الأطباق السويسرية الرئيسية. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من القريدس (الجمبري) منظّف ومسلوق
- مكعب من مرق اللحم مذوّب في كاسين من الماء الساخن
- ورقة من الغار
- سبع حبات من الفلفل
- نصف كيلوغرام من شرائح سمك الصول
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبتان من البصل
- شريحتان من الفليفلة الحمراء المعلبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كيلوغرام من الأرز
- كاس من الماء الساخن
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- رشة من مسحوق الزعفران
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض

التحضير

تقسم حبة البصل الى أربعة أقسام وتفرم البصلة الثانية ناعماً.

يغلى مرق اللحم وتضاف اليه ورقة الغار وحبات الفلفل والبصلة المقطعة الى اربعة اقسام وشرائح السمك ويترك الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة جداً.

ترفع شرائح السمك بملعقة متعددة الثقوب وترتب في طبق وتحفظ في مكان دافىء.

يصفّى مرق السمك ويضاف اليه الماء الساخن.

تفرم الفليفلة خشناً، تقلى مع البصلة المفرومة والثوم في الزيت الساخن والزبدة، يضاف الأرز ويقلّب عدة دقائق بملعقة خشبية.

يغمر الأرز بمرق السمك والخل وعصير الليمون. يملّح ويترك على نار خفيفة جداً مدة ثلث ساعة حتى ينضج.

يضاف البقدونس المفروم والزعفران الى الأرز، يقلّب الكل بحذر.

يقطع السمك الى قطع متوسطة وتضاف مع القريدس الى الأرز.

يقلّب ويصب في طبق. يقدّم ساخناً.

جراتان داسبيرج

Gratin D'Asperges

هليون مغطى بالجبن. من الاطباق السويسرية اللذيذة والسهلة التحضير. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الهليون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من السكر
- كاس من الماء
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- أربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الهليون. ينزع القسم القاسي من الضلوع ويربط على شكل حزم.

تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء عميق ويوضع فيه الهليون ثم يضاف الملح والسكر والماء.

يغطى الوعاء ويترك مدة ثلث ساعة.

يقلى البصل في كمية الزبدة المتبقية على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يملّح ويبهّر.

يرفع الهليون بملعقة متعددة الثقوب. يصفى من الماء. تقطع عقدة الحزم ويرتب الهليون مع البصل المقلي بالزبدة في طبق خاص بالفرن ثم يوزّع على سطحه الجبن والكعك المدقوق والزبدة ويدخل الى فرن ساخن مدة عشر دقائق.

يقدّم ساخناً.

بومودوري دي فيبورجو

Pomodori Di Fiburgo

طماطم محشوة بالجبن والبصل والبقدونس المفروم. تحمّر مع شرائح البطاطا وصلصة اللبن (الحليب) المحضّرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- حبتان من البصل
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاس من الجبن الأصفر (جرويير)
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- اثنتا عشرة حبة من الطماطم
- اربع حبات من البطاطا مسلوقة

مقادير الصلصة

- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ثلاث بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- رشة من جوز الطيب
- حزمة من ضلوع البصل الاخضر
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرّة)

التحضير

يفرم البصل ناعماً، يقلى بالزبدة مدة ثلاث دقائق حتى يذبل. يضاف الملح والفلفل. يقلّب قليلاً ويرفع عن النار.

تغسل الطماطم. يزال رأس كل حبة ثم تجوّف. تقلب وتترك مدة عشر دقائق حتى تصفّى.

تقطع البطاطا الى شرائح سميكة.

يقطّع الجبن الى مكعبات صغيرة، تخلط مع البصل والبقدونس المفروم. تحشى الطماطم بالخليط وترتّب في طبق الفرن المدهون بالزبدة. توزّع البطاطا على اطرافها.

يخفق البيض مع اللبن حتى يتجانس المزيج. يفرم البصل الأخضر ناعماً ويضاف الى البيض مع الملح والفلفل والبابريكا والفليفلة الحرّيفة وجوز الطيب.

تصب الصلصة فوق الطماطم والبطاطا. يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك مدة ثلث ساعة. يقدّم ساخناً.

بوم دو تير دو نوشاتيل

Pomme De Terre De Neufchâtel

مكعبات البطاطا مع البصل، طبق سويسري مشهٍّ، تضاف اليه القشدة عند التقديم ويزيّن بأوراق البصل المفرومة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا
- ست عشرة حبة من البصل الصغير الحجم
- نصف كاس من سمن نباتي
- اربع كؤوس من الماء الساخن
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ثماني ملاعق كبيرة من القشدة الطازجة
- ملح بحسب الرغبة
- حزمة من أوراق البصل

التحضير

تغسل البطاطا، تقطّع الى مكعبات صغيرة وتغمر بالماء البارد حتى لا تسودّ. يقسم البصل الى حلقات رقيقة.

يقلى البصل بالسمن مدة دقيقتين حتى يذبل، يصب فوقه الماء الساخن ومكعبات البطاطا المصفّاة والملح، ويترك الكل مدة ثلث ساعة على نار خفيفة.

يخلط الدقيق بالقشدة ويضاف الى خليط البطاطا. يقلّب الخليط باستمرار حتى يتجانس، يصبّ في طبق عميق، يزيّن بأوراق البصل المفرومة ويقدّم ساخناً.



بومووري دي فيورجو



بابيه او بوارو

Papet Aux Poireaux

طبق سويسري لذيذ يحوي النقانق والكراث. يحضر مع صلصة البيشاميل ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- خمس وعشرون ضلعاً من الكراث (البراصيا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ملح وبهار وكمون بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من نقانق الكبد (عجل)
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المطحون

التحضير

ينظف الكراث ويقشر. يغسل ويسلق بالماء المغلي المملّح مع النقانق مدة نصف ساعة.

تحضّر صلصة البيشاميل كالآتي: يمزج الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة ويضاف اليهما اللبن تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى تثخن الصلصة. يضاف الملح والجبن المطحون. يقلّب الكل وتترك الصلصة جانباً.

يصفى الكراث والنقانق. يقطّع الكراث إلى دوائر، ينثر عليه الكمون والبهار وتضاف النقانق. تصبّ صلصة البيشاميل. يقلّب الكل جيداً ويقدّم الطبق ساخناً.

حلويـــات

سويس رول

Suisse Roll

حلقات من الحلوى (الجاتو) محشوّة بالمربى أو الشوكولا. تقدّم مع الشاي أو الشراب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- اربع بيضات
- نصف كاس من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- مربى او كريما بالشوكولا بحسب الحاجة

التحضير

يفصل صفار البيض عن بياضه. يخفق الصفار مع السكر حتى يميل لونه الى البياض.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً.

ينخل الدقيق ويضاف تدريجاً وعلى دفعات الى بياض البيض. يوضع في كل دفعة قليل من الدقيق وقليل من بياض البيض، يخفق المزيج جيداً ثم تكرّر العملية حتى تنتهي كمية الدقيق وبياض البيض.

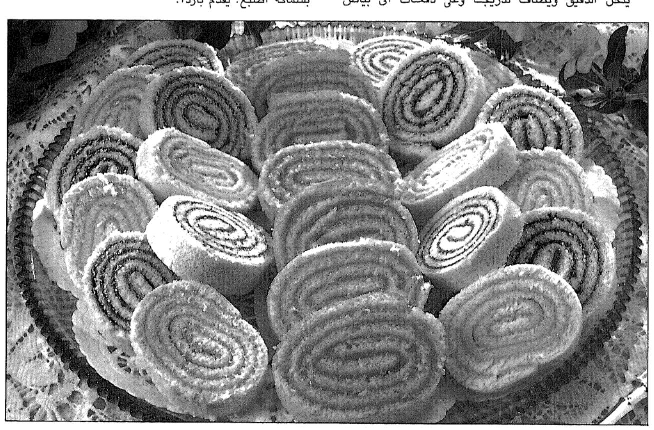
تدهن صينية بالزبدة وتوضع فوقها ورقة من الشمع. تدهن الورقة بالزبدة ويصب فوقها الخليط على ان تكون سماكته سنتيمتراً واحداً.

توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق أو ربع ساعة حتى يحمرّ سطح العجين.

تبلّ قطعة من القماش بالماء وتعصر جيداً. يقلب فوقها «الجاتو» وتزال حوافه القاسية. يوزّع فوقه المربى أو الشوكولا بحسب الرغبة مع ترك الأطراف خالية.

يلفّ «الجاتو» جيداً على شكل اسطوانة. تلف الاسطوانة بورق شمع. تغطّى بقطعة قماش وتترك حتى تبرد تماماً.

ترفع قطعة القماش وورقة الشمع ويقطّع «الجاتو» الى حلقات بسماكة اصبع. يقدّم بارداً.



تورت او كاروت

Tourte Aux Carottes

حلوى سويسرية مشهية ولذيذة. جزر مع الدقيق والقرنفل والقرفة وبشر الليمون وعصيره. يقدّم بعد الظهر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- صفار خمس بيضات
- ربع كيلوغرام من السكر
- ربع كيلوغرام من اللوز المقشّر
- ربع كيلوغرام من الجزر المقشّر
- ملعقة كبيرة من بشر قشر الليمون الحامض
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- رشة من الملح
- زبدة للدهن
- ثلاث ملاعق كبيرة من مربى المشمش
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- قليل من السكر الناعم

التحضير

يبشر الجزر ناعماً. ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملح والقرنفل والقرفة. يخفق صفار البيض جيداً ويضاف اليه بشر الليمون والسكر ويتابع الخفق حتى يصير المزيج متجانساً. يضاف اليه الجزر المبشور واللوز المطحون. يضاف خليط الدقيق تدريجاً مع متابعة الخفق حتى يختلط الكل جيداً.

يصب عصير الليمون ويخفق مدة دقيقة. يصب خليط الجزر في قالب للتورتة مدهون بالزبدة ومنثور عليه الدقيق. يدخل الى فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك فيه مدة ساعة.

يترك حتى يبرد قليلاً. يقلب فوق طبق التقديم ويدهن سطحه وجوانبه بالمربى. يزيّن بالسكر الناعم.



بان دو بوار

Pain De Poires

شرائح من العجين محشوّة بخليط الفاكهة والجوز والبندق وقشر البرتقال. صنف سويسري لذيذ الطعم وشهي الشكل. سهل التحضير.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الاجاص
- ربع كيلوغرام من التفاح
- ربع كيلوغرام من التين
- ربع كيلوغرام من الجوز المقشر
- نصف كاس من البندق
- ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- بيضة مخفوقة.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب

مقادير العجين

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- مغلف من خميرة البيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- رشة من الملح

التحضير

يخلط الدقيق بأطراف الاصابع مع الخميرة والملح وملعقة كبيرة من الماء والزبدة السائلة واللبن حتى تتشكّل عجينة متماسكة، تترك حتى ترتاح مدة ثلاث ساعات.

يغطّس الجوز والبندق في الماء المغلي ثم يقشّر كل منهما ويفرم خشناً.

تقشّر الفاكهة وينزع بزر التفاح والاجاص ثم تقطّع خشناً. تبشر الليمونة وتعصر.

يصب عصير الليمون والسكر والقرفة وجوز الطيب وبشر الليمون وقشر البرتقال المجفّف فوق خليط الفاكهة والجوز والبندق.

ينثر الدقيق على مسطح وتمد فوقه العجينة على شكل مستطيل ثم يوزع خليط الفاكهة مع ترك مقدار خمسة أصابع من الجانبين بلا حشو.

تطوى اطراف العجينة وتلف على شكل اسطوانة. ترتب في صينية مدهونة بالزبدة ويدهن سطحها بالبيض المخفوق. تدخل الى فرن ساخن مدة اربعين دقيقة. تخرج وتترك حتى تبرد ثم تقطّع الى شرائح.

يمكن استبدال الفاكهة الطازجة بالفاكهة المجفّفة على ان تغطس في الماء المغلي قبل استعمالها.

بان او شوكولا

Pain Au Chocolat

خبز بالشوكولا. حلوى سويسرية لذيذة ومميّزة. تقدّم الى جانب شراب الشمام.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- نصف كاس من اللوز المقشّر
- ربع كاس من الفستق المقشّر
- مغلف كبير من الشوكولا يزن مئة غرام
- خمس بيضات
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يقسم الشوكولا الى قطع صغيرة تخلط مع الفستق واللوز.

يفصل البياض عن الصفار ويخفق الصفار مع السكر بملعقة خشبية وباتجاه واحد. يضاف اليه الشوكولا والدقيق ويخلط الكل جيداً حتى يتجانس.

يخفق البياض حتى يجمد ويضاف الى خليط الصفار والشوكولا ثم يقلّب الكل بحذر. تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة، يصبّ فيها خليط الشوكولا وتدخل الى فرن ساخن مدة ثلاثة ارباع الساعة.

ترفع وتترك حتى تبرد ثم تقدّم.

ابفـل باشيس

Apfel Bashis

حلوى من التفاح والبـرتقال واللبن والبيض. تقـدّم مزينـة بالسكر الناعم والقرفة.

عدد الأشخاص: خمسـة، مدة التحضـير: عشر دقائق، مـدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ثماني حبات من التفاح
- حبتان من البرتقال
- كاس من السكر
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- خمس بيضات مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- مغلف من خليط السكر والفانيليا
- بشـر قشـر لـيمـونـة حامضة وحبة برتقال.
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- سكر مطحون بحسب الرغبة
- قليل من مسحوق القرفة

التحضير

يبشر البرتقال، تنزع عنه القشرة البيضاء ثم يقطّع الى حزوز.

يقشّر التفاح، يقطّع الى اربع قطع وينزع بزره.

يمزج اللبن جيداً مع البيض والدقيق وثلث كمية السكر وخليط الفانيليا والسكر وبشر البرتقال والليمون.

يخلط البرتقال مع التفاح وثلثي كمية السكر ويطهى الكل مع الزبدة على نار خفيفة مدة دقيقتين.

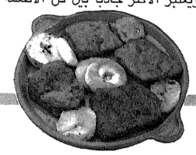
يضاف مزيج اللبن ويقلّب الكل من حين الى آخر حتى ينضج.يقدّم مع السكر الناعم والقرفة.

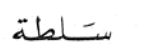




اســـبانيَـا

تعدّد اساليب الطبخ الاسباني سببها تنوّع المناخات في هذا
البلد المحاط بالاوقيانس والبحر الابيض المتوسط، والممتدّ في سهول فسيحة، والشامخ في
جبال عالية. سبب اضافي لهذا التعدّد في اساليب الطبخ، هو تأثّر
المناطق الاسبانية بجيرانها والفاتحين الذين اقاموا فيها قرونا. في «كتالونيا» اشهر نتاج
المطبخ الصلصات المنوعة التي ترافق اللحوم والاسماك المشوية، ويدخل
في تركيبها زيت الزيتون والثوم والطماطم والتوابل واهمها الفلفل الحرّيف. «فالنسيا» الواقعة
على البحر الابيض المتوسط هي منشأ اشهر صنف اسباني تقدمه
المطاعم الفخمة في كل عواصم العالم، «البايلا». في مطبخ «كتالونيا»، تبرز ستّ عناصر
اساسية تدخل في كل الاطعمة تقريباً. انها: زيت الزيتون والثوم والبصل والطماطم واللوز
والفاكهة المجفّفة، وتضاف اليها الاعشاب المُطيِّبة النابتة في اعالي الجبال من مثل اكليل
الجبل والصعتر البري. «ميرسيا» المقاطعة الصغيرة الملقبة «بحديقة اسبانيا» تكثر
في مطبخها انواع الخضر النضرة واسماك بحيرة «مارمينور» القريبة. اسلوب الطبخ
الاندلسي عريق ومتأثر
بالرومان والعرب. هذا التأثّر جليّ في الحلويات المعتمدة على اللوز والبرتقال.
ويدخل البرتقال ايضاً في اصناف اندلسية شهيرة وصلصات ترافق اللحوم والاسماك.
منطقة «لامانكا»
ملقبة بارض الذهب بفضل ما تنتجه من زعفران. من المناطق الاسبانية المهمّة
غذائياً «غاليسيا» بشواطئها الممتدّة بمحاذاة الاوقيانس على طول ثماني مئة ميل،
والتي يعتمد غذاؤها الاساسي على الحيوانات
البحرية، ويُعتبر الاكثر جاذباً بين كل الاطعمة الاسبانية.





انسالادا كاتالان

Ensalada Catalan

سلطة البيض مع الخضر. من الاصناف الاسبانية اللذيذة. تؤكل الى جانب اللحوم المشوية والاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- خسة كبيرة
- ثلاث حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ثلاث بيضات مسلوقة
- عشر حبات من الزيتون الاسود
- عشر حبات من الزيتون الاخضر
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان من البصل مقطّعتان الى اهلة (اجنحة)

التحضير

تغسل اوراق الخس جيداً وتقطّع الى قطع كبيرة.

تقسم كل حبة من الطماطم والبيض الى اربعة اقسام. ترتّب اوراق الخس في طبق التقديم وتوزّع عليها قطع الطماطم والبيض. تغطى بالبصل ثم بالزيتون. يمزج الخل مع الملح والزيت، يصبّ فوق الخضر. يقدّم طبق السلطة الى جانب اطباق رئيسية.

عُرف الزيتون منذ اقدم العصور. ولكي يصير جاهزاً للاكل، يملّح في سلال من القصب ويترك اياماً عدة حتى تخرج منه العصارات المرّة، ثم يوضع في براميل خشبية. ثمة طريقة اخرى تقضي بنقع الزيتون بالماء مدة تراوح بين ثلاثة وسبعة ايام مع تغيير الماء يومياً ثم تركه في ماء مملّح.

انسالادا دي باكالاو

Ensalada Di Bakalao

من سلطات المطبخ الاسباني التقليدية. تحوي السمك والخضر المنوّعة. تقدّم مع البطاطا المقلية الساخنة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدّة التحضير، نصف ساعة، مدّة الطهو: ثمانية دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من فيليه سمك البقلاي المجلّد والمنزوع حسكه
- حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء او الحمراء مقطّعة الى دوائر رقيقة
- ورقة من الغار
- حبة كبيرة من الطماطم الناضجة مقطعة الى شرائح رقيقة
- نصف بصلة
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل الاحمر
- اربعة فصوص من الثوم مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون قبيل استعماله
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عشر حبات من الزيتون الاسود منزوعة منها النوى
- بيضتان مسلوقتان ومقطعتان الى ثماني قطع
- بصلة مقطعة الى اهلّة (اجنحة)
- نصف ليمونة حامضة

التحضير

تسلق شرائح السمك في الماء المملح مع نصف ليمونة ونصف بصلة وورقة من الغار مدة ثماني دقائق. ترفع شرائح السمك تقسّم الى قطع صغيرة وترتب في طبق التقديم. ينثر عليها الفلفل ويضاف البصل والطماطم.

يمزج الخل مع الزيت والثوم والملح والبهار. يصبّ المزيج فوق السمك ثم يخلط الكل جيداً وتوزّع الفليفلة الخضراء على سطحه.

تقدّم السلطة مزينة بالبيض والزيتون.

تسمّى الفليفلة الخضراء «الفلفل الحرسي». حين تنضج يتحوّل لونها الى احمر داكن وتتغيّر نكهتها. يُستخرج بهار الفليفلة من الفليفلة الناضجة. موطنها الاصلي اميركا الاستوائية الاّ ان زراعتها انتشرت في الشرق الاوسط بكامله.

انسالادا دي جامباس

Ensalada Di Ghambas

سلطة اسبانية مشهية. تحوي القريدس والطماطم. تقدّم مزينة بشرائح الجزر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم منظف
- اربع حبّات من الطماطم مقشرة ومفرومة
- جزرة مقشرة ومقطعة الى شرائح
- كاس ونصف من ورق الخسّ المفروم ناعماً
- نصف كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملح بحسب الرغبة
- ورقة من الغار
- ورقة من اكليل الجبل (روز ماري)

التحضير

تهرس الطماطم في خلاط كهربائي. يقلى القريدس على نار متوسطة. تضاف اليه ورقة الغار وضلع أكليل الجبل والماء والملح. يترك الكل يغلي مدة ست دقائق. يصفى الخليط ويحتفظ بالقريدس.

يرتّب الخس المفروم على اطراف طبق التقديم، توضع الطماطم في وسطه ويوزّع عليها القريدس. يمزج الملح والخل والزيت ويصب المزيج فوق القريدس. يقدّم الطبق مزيناً بشرائح الجزر.

طبق أول

جارباتشو روجو دي سيفيلا

Garpacho Rogho Di Sevilla

طبق اسباني شعبي. حساء بالخضر. يُزيّن بقطع الخبز المقلي ويقدّم بارداً في امسيات الصيف الحارة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق، مدة التبريد: خمس ساعات.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الطماطم
- نصف حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة منزوع بزره ومفروم
- ملح بحسب الرغبة
- نصف حبة من الخيار مقشر ومفروم
- كاس من الماء
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف كاس من خل الكرز
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود المطحون

مقادير التزيين

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- قطعتان من شرائح الخبز الافرنجي
- نصف حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة منزوع بزرها ومقطعة الى مكعبات صغيرة
- حبة من الطماطم مقشرة ومقطعة الى مكعبات صغيرة
- نصف حبة من الخيار مقشّر ومقطّع الى مكعبات صغيرة
- نصف حبة من البصل الأحمر مفروم

التحضير

تسلق الطماطم، تقشّر وتفرم.

تطحن الخضر في خلاط كهربائي مع الثوم والزيت والخلّ والملح والبهار. يضاف اليها كأس من الماء، يتابع الخلط حتى يمتزج الكل ويحفظ الحساء في الثلاجة مدة خمس ساعات.

يسخّن الزيت في مقلاة. يقطع الخبز الى مكعبات صغيرة تقلى في الزيت على نار متوسطة حتى تحمر. ترفع ثم تجفّف على ورق نشاف. تخلط الطماطم والفليفلة والخيار والبصل ويوزّع الخليط في ستة اطباق صغيرة فوق الحساء البارد ويزيّن كل طبق بقليل من الخبز المقلي.



فلان دي ساتاس

Flan Di Satas

فطيرة الفطر بصلصة البصل والقشدة وعصير البرتقال. من المعجنات الاسبانية التقليدية. تقدّم ساخنة.
عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الفطر المجفف
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- كاس وثلاثة ارباع من الفطر الطازج المقطع الى قطع صغيرة
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- كاس ونصف من الماء الفاتر
- ثلاث بيضات.
- صفار اربع بيضات
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- كاس من القشدة
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض

مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ست حبات من البصل مقشرة ومفرومة ناعماً
- كاس وثلاثة ارباع من الفطر الطازج المفروم ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير البرتقال
- نصف كاس من القشدة Double cream
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الفطر المجفّف في كاس ونصف من الماء الفاتر مدة نصف ساعة. يصفّى ويحتفظ بمائه.

يقلى الثوم والفطر الطازج والمجفّف والبقدونس في الزبدة على نار خفيفة مدة عشر الى خمس عشرة دقيقة. ينثر الملح والبهار. يضاف عصير الليمون ويتابع القلي مدة ثلاث دقائق حتى يتبخّر السائل ثم يمزج الكل في خلاط كهربائي حتى يصير عجينة لينة ويضاف اليه صفار البيض والبيض فالقشدة. يتابع الخفق مدة خمس دقائق ثم يصفّى الخليط.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة وتمدّ فيه عجينة الفطر. يوضع الطبق داخل وعاء مملوء حتى نصفه بالماء المغلي، يغطى بورق المينيوم ويدخل الى فرن ساخن مدة ثلثي الساعة.

تحضير الصلصة

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف الفطر ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يصفى ماء الفطر المحتفظ به ويصبّ فوق خليط البصل. ترفع النار ويترك الكل مدة خمس دقائق حتى يتبخّر نصف كمية السائل ثم يمزج في خلاط كهربائي مع عصير البرتقال والقشدة. يصفّى ويصبّ في وعاء. ينثر عليه الملح والبهار ويترك على نار متوسطة مدة دقيقتين.

تقطع فطيرة الفطر الى قطع متوسطة الحجم وتوزع في أطباق التقديم ويصبّ فوق كل قطعة قليل من الصلصة.

سوبا دي هاباس

Soppa Di Habas

طبق مغذٍ. يحوي الفاصولياء والبطاطا والارز والمعكرونة يقدّم ساخناً.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ربع كاس من المعكرونة الخاصة بالحساء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الارز
- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- ماء بحسب الحاجة.

التحضير

تنقع الفاصولياء طيلة يوم كامل ويُغيَّر ماء النقع. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء. تسلق على نار متوسطة.

تقشّر البطاطا وتقطع الى قطع صغيرة. يقشّر البصل ويفرم ناعماً. تضاف الخضر مع الزيت الى الفاصولياء. تطهى على نار متوسطة وتضاف المعكرونة والارز قبل ان ينضج الحساء بنصف ساعة.

ينثر الملح ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج الكل. يقدّم الحساء ساخناً.


سوبا دي هاباس



تورتيلا فيردي

تورتيلاس دي البيرجينيا

Tortilas Di Alberginia

فطيرة الباذنجان مع الطماطم والفليفلة والقشدة. تقدم كصنف من المقبلات الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس من الدقيق
- بيضة
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملحة

مقادير الحشو

- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من الباذنجان مقشر ومقطع الى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من الثوم المفروم ناعماً
- حبة من الفليفلة الحمراء او الخضراء الحلوة مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشّر ومفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون قبيل استعماله
- بيضة مخفوقة
- كاس من القشدة (double cream)

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة في خلاط كهربائي حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة. تضاف البيضة ويعجن الكل حتى يتماسك. يمدّ العجين في قالب مدهون بالزبدة ويترك جانباً ثم يحفظ في الثلاجة مدة ربع ساعة قبل ادخاله الى الفرن كي لا يتقلص في اثناء الخبز. يدخل الى فرن ساخن مدة تراوح بين عشر دقائق وخمس عشرة دقيقة. تترك الفطيرة لتبرد، ترفع من القالب ويحتفظ بها جانباً ثم تخفّف حرارة الفرن.

يسخّن الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيه الباذنجان على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يرفع ثم يقلى البصل والثوم في المقلاة نفسها على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تضاف الفليفلة ويترك الخليط مدة عشر دقائق اخرى ثم تضاف الطماطم ويتابع الطهو حتى يتبخّر السائل.

يعاد الباذنجان الى المقلاة ويحرك. تغطى المقلاة وتترك على النار مدة عشر دقائق ثم يرفع الغطاء وينثر الملح والفلفل.

يخلط البيض والقشدة مع الخضر في وعاء. تعاد الفطيرة الى القالب ويوزّع عليها خليط البيض ثم يدخل القالب الى الفرن مدة خمس عشرة دقيقة.

تقدّم الفطيرة ساخنة.

تورتيلا فيردي

Tortila Verdi

عجّة الخضر بالبيض. من المقبّلات المشهية والخفيفة. تقدّم الى جانب الخيار واللفت.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ثماني بيضات
- ملعقة صغيرة من الاعشاب المنوعة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ستة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الانيسون
- نصف كاس من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء) المقطّعة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الماء

التحضير

يخفق البيض مع الماء. تضاف اليه الفاصولياء والبصل والاعشاب المنوعة والبقدونس والانيسون والملح والفلفل ويخلط الكل جيداً.

يقلى الخليط في الزيت حتى يحمرّ من الجهة السفلى. يقلب على طبق ثم يعاد وضعه في المقلاة كي يحمرّ من الجهة الثانية.

تقدّم العجّة ساخنة.



تورته دي اسبيناكاس

Torta Di Aspinakas

تورتة السبانخ مع البيض والبقدونس. تزيّن بالجبن المبشور.

تؤكل ساخنة فور اخراجها من الفرن.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- مغلف من العجينة المورقة puff pastry
- نصف كاس من زيت الزيتون
- بصلتان صغيرتان مفرومتان ناعماً
- نصف كيلوغرام من السبانخ مفروم ومسلوق
- بيضتان مخفوقتان
- نصف كاس من الكريما الطازجة (قشدة)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الريحان (بازيليكو)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المبشور chedder cheese
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة

التحضير

تمدّ العجينة المورقة بسماكة نصف سنتمتر في قعر وجوانب قالب مدهون بالزبدة. يسخّن الزيت في وعاء متوسط الحجم ويقلى فيه البصل المفروم حتى يذبل.

يضاف السبانخ المسلوق والمصفّى والبيض والفلفل والملح والريحان والبقدونس. يترك الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق مع التقليب. يرفع الخليط عن النار ويوزع على العجينة ثم تصب فوقه الكريما وينثر على سطحه الجبن المبشور.

يدخل القالب الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) ويترك مدة ثلاثين دقيقة حتى يسيل الجبن. تقدّم التورتة ساخنة او باردة.

طبق رئيسي

بييرنا دي كورديرو

Pyerna Di Cordero

فخذ خروف بصلصة الكلى واللوز، من الاطباق المعروفة حديثاً في اسبانيا. يقدّم مزيناً بالخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ربع كاس من اللوز المطحون خشناً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عشرة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة كبيرة مفرومة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الصعتر المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود المطحون
- نصف كاس من الخل
- نصف كيلوغرام من كلى العجل والغنم مقطعة الى شرائح رقيقة
- فخذ من الغنم يزن كيلوغرامين ونصف الكيلوغرام
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل لدهن الوعاء
- كاس ونصف من مرق لحم العجل

التحضير

يحمص اللوز في فرن متوسط الحرارة مدة خمس دقائق. تسخّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلى الثوم والبصل على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى يذبلا. تضاف الطماطم والبقدونس والصعتر ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى يتخثّر المزيج. ينثر نصف كمية الملح والبهار ويحتفظ بكأس واحدة من الصلصة. يصبّ الخل فوق ما تبقى من الصلصة ويطهى على نار قوية حتى يتبخّر السائل. ترفع الصلصة عن النار وتترك حتى تبرد ثم تضاف اليها شرائح الكلى واللوز المحمص.

يجّرد فخذ الغنم من العظم ويمدّ على مسطح (الجهة الداخلية الى اعلى)، يفرك بما تبقى من الملح والبهار ويصبّ فوقه خليط الكلى. ترفع اطراف الفخذ الاربعة الى اعلى، يُلصق كل طرفين ببعضهما ويشكّ فيهما سيخ شي من اعلى الى اسفل.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء ويحمّر فخذ الغنم من كل جهاته ثم يرفع. يدهن داخل الوعاء بالخل ويصبّ فيه كأس من مرق لحم العجل مع الصلصة المحتفظ بها. يعاد الفخذ الى الوعاء ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة.

يخرج الوعاء من الفرن ويرفع منه الفخذ. يطحن الخليط الموجود في الوعاء في خلاط كهربائي مع ما تبقى من مرق اللحم ثم يصفّى. ينثر عليه الملح والبهار بحسب الرغبة.

يقطّع فخذ الغنم الى شرائح يوزّع عليها قليل من الصلصة المحضرة، يصبّ ما تبقى منها في طبق عميق وتقدّم الى جانب اللحم.



الخل من اقدم وسائل التخمير الطبيعية. يُستعمل لاضفاء نكهة على الاطعمة كالسلطة والصلصات والمرق والسمك واللحوم، ويستعمل لحفظ المخلّلات واللحوم والفاكهة والخضر. وهو في بعض الاحيان منظّف منزلي فعّال.

بيستال دي بتاتا كون رومـارو

Bistal Di Patata Con Romaro

طبق من البطاطا والبصل والقشدة. يكسبه اكليل الجبل نكهة خاصة. يقدّم كطبق رئيسي الى جانب سلطة ثمار البحر.

عدد الاشخاص: أربعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعتان.

المقادير

- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البصل مقطعة الى شرائح رقيقة
- كيلوغرام من البطاطا
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق صغيرة من اكليل الجبل (روزماري) المفروم
- كاس من القشدة

التحضير

يقلى البصل في الزبدة على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التقليب من وقت الى آخر.

تدهن صينية بالزبدة. تقشّر البطاطا وتقطع الى شـرائح رقيقة.

ترتب طبقة من البطاطا في قعر الصينية. ينثر الملح والفلفل ويوزّع البصل فوق البطاطا. يرشّ اكليـل الجبل ثم تصبّ القشدة. يتابع ترتيب الطبقات بالطريقة نفسها. تغطى الصينية بورق المينيوم وتدخل الى فرن ساخن مدة نصف ساعة ثم ينزع ورق الألمينيوم وتترك مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة حتى يحمرّ سطحها.

يقدّم الطبق ساخناً.

كورديرو شيليندرون

Quordero Shilindron

لحم بصلصة الخضر الحريفة. من الأطباق التي يتميّز بها مطبخ مدينة نافارا في شمال اسبانيا. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق بالزعفران.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** ثلث ساعة، **مدة الطهو:** ساعتان، **مدة النقع:** ست ساعات.

المقادير

- كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من لحم الغنم منزوع عظمه ومقطع الى قطع كبيرة
- كاسان من الخل
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء الحريفة المجففة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم مفرومتان
- كاس ونصف من مرق لحم البقر

التحضير

تنقع قطع اللحم في وعاء زجاجي مع كأس من الخـل وأربعة فصوص من الثوم. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة ست ساعات.

تغمر حبات الفليفلة الحريفة بالماء على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم ترفع عن النار. يغطى الوعاء ويترك جانباً مدة خمس وأربعين دقيقة. تصفى الفليفلة وينزع بزرها.

يخرج اللحم من الثلاجة ويصفّى ويحتفظ بالسائل. تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة يقلى فيها اللحم على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى يحمرّ. يرفع من المقلاة ويوضع في وعاء. يسخّن نصف كأس من الخل مع الزيت في المقلاة نفسها ثم يوزّع المزيج على اللحم.

يسخّن ما تبقى من الزيت في وعاء، يقلى فيه البصل وفصان من الثوم مدة ربع ساعة. يضاف الخليط الى اللحم ويصبّ فوقه ما تبقى من الخل.

يضاف مرق اللحم مع الفليفلة المصفاة والسائل المحتفظ به. يترك الكل على النار حتى يغلي ثم تخفف النار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم.

يـرفع اللحم ويصفى الخليط. تطحن الخضر في خـلاط كهربائي. يسخّن المرق المتبقي حتى يبقى منه مقدار كأس واحد. يعاد وضع الخضر في الوعاء. يحرك الكل وينثر الملح والبهار بحسب الرغبة. تضاف قطع اللحم. يتابع الطهو مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر.

يقدم الطبق ساخناً.



بيستال دي بتاتا كون رومارو



فيليتي دي تارنادا كون سالمادي

Fileti Di Tarnada Con Salmadi

طبق رئيسي من اللحم بصلصة سمك الانشوجة والقشـدة.

يقدم الى جانب فطيرة الباذنجان.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاث كؤوس من مرق لحم العجل
- نصف كاس من شرائح فيليه سمك الانشوجة (الانشوا) المعلبة والمفرومة
- ملعقة كبيرة من الخردل
- ربع كاس من الخل
- نصف كاس من القشدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

مقادير اللحم

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم البقر المنزوع عظمه
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود المطحون
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء، يقلى فيها البصل والثوم مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يضاف السمك والخردل. يحرك الكل ويصب الخل ثم المرق. يتابع الطهو حتى يبقى مقدار كأس ونصف من كمية السائل. يخلط الكل في خلاط كهربائي حتى يتجانس.

تضاف القشدة ويتابع الخلط. تصفى الصلصة، ينثر عليها الملح والبهار وتترك جانباً.

يقطع اللحم الى اثنتي عشرة قطعة كروية الشكل وتتبل بالملح والبهار. تذوّب الزبدة والزيت في مقلاة على نار متوسطة. يقلى فيها اللحم (ثلاث دقائق من كل جهة). تصب فـوقه الصلصة ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

ميداليونيس كون نرانجا

Medalionis Con naranja

لحم بعصير البرتقال، من الأصناف الاسبانية الشهية. يقدّم ساخناً بعد تزيينه بحزوز البرتقال.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ملعقة كبيرة من السكر
- كاس من الماء
- ثلاث مكعبات من مرق لحم البقر
- نصف كاس من عصير البرتقال
- كيلوغرام من لحم العجل
- برتقالة كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

التحضير

يذوّب السكر في ملعقة صغيرة من الماء على نار متوسطة حتى يصير لونه بنياً. يضاف اليه عصير البرتقال ومكعبات المرق. يترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يرفع ويحتفظ به جانباً. تقشّر البرتقالة ويقطّع القشر على شكل عيدان ثقاب ويترك يغلي في ما تبقى من الماء مدة دقيقة. يصفى ويضاف الى مزيج عصير البرتقال. يوضع الكل على النار مدة ثلاث دقائق ثم يرفع ويترك جانباً.

يتبّل اللحم بالملح والبهار ثم يقطّع الى شرائح رقيقة تقلي بالزبدة والزيت مدة دقيقتين. يصبّ المرق المحتفظ به ويترك الكلّ على نار قوية مدة خمس دقائق. ترتّب شرائح اللحم في طبق التقديم ويصبّ فوقها المرق.

يقطع البرتقال الى حزوز. تقشر الحزوز ويزين بها الطبق ثم يقدّم.

انسوبادو لا سيلفا

Ensopado La Silva

شرائح من اللحم مع البطاطا والبصل الأخضر والكاكاو. تقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة ، مدة الطهو: ساعة ونصف

المقادير

- كيلوغرامان وربع الكيلوغرام من لحم البقر الهبر المقطع
- ربع كاس من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- ورقة من الغار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- عود من القرفة
- ربع كاس من الخل
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كيلوغرامان من البطاطا مقطعان الى قطع صغيرة
- نصف كاس من البصل الاخضر المفروم
- ربع كاس من اللوز المقشر والمطحون
- ملعقتان كبيرتان من الكاكاو مذوبتان في ملعقتين كبيرتين من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الشمّر
- كاس من الماء

التحضير

تحمّر قطع اللحم في الزيت على نار متوسطة ثم ترفع ويحتفظ بها جانباً. يقلى البصل في الوعاء نفسه حتى يذبل ثم يعاد اللحم الى الوعاء وتضاف اليه ورقة الغار والقرفة والبقدونس والصعتر والشمر. يصبّ الخل، يغطى الوعاء ويترك الخليط على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يذوّب الدقيق في كاس من الماء ويضاف الى اللحم مع قطع البطاطا والبصل الأخضر والملح والبهار. يصبّ الماء الساخن بحسب الحاجة، ويتابع الطهو حتى يتم النضج. ينثر اللوز ويوزّع الكاكاو المذوّب على الخليط ويترك مدة خمس دقائق أخرى.

يقدّم الطبق ساخناً.

القرفة متوافرة بشكلين: هي مسحوق او عيدان تُستخرج من الطبقة الداخلية لقشرة شجرة القرفة وتجفّف، فتتشكّل عيداناً او لفائف. القرفة احد العناصر الضرورية في بهارات دول الخليج والعراق وافغانستان والهند. تستعمل في تتبيل اطباق المقبلات وتحضير بعض اصناف الحلوى.

هيجادو جالازيادو

Highado Ghalaziado

شرائح من الكبد بالبرتقال والتفاح والخل. من الأطباق الاسبانية الرئيسية. تقدم الى جانب البطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- برتقالة كبيرة الحجم مقشرة ومقطعة الى اربع شرائح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من العسل الصافي
- ملعقتان كبيرتان من خل الكرز
- نصف كاس من الخل
- تفاحة كبيرة الحجم مقشرة، منزوع بزرها ومقطعة الى اربع دوائر
- نصف كيلوغرام من كبد العجل مقطع الى أربع شرائح
- أربع حبات من مخلل الخيار مقطعة الى اشكال مختلفة

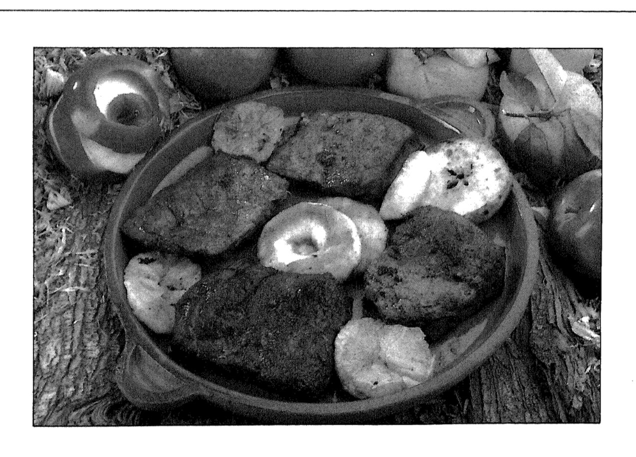
التحضير

تسخّن مقلاة وتقلّب فيها شرائح البرتقال من جهتيها على نار قوية حتى يصير لونها بنياً. تضاف اليها ملعقة كبيرة من العسل وأخرى من خل الكرز وملعقة من الزبدة. تترك على نار متوسطة حتى تذوب الزبدة ثم ترفع شرائح البرتقال وتوزّع على أربعة أطباق.

يضاف التفاح الى المقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الماء، يترك على نار متوسطة مدة سبع دقائق حتى يطرى وترتّب كل دائرة الى جانب شرائح البرتقال.

يضاف ما تبقى من الزبدة الى المقلاة ويقلى الكبد على نار خفيفة (ربع ساعة لكل جهة). يصبّ الخل ويتابع الطهو حتى يتبخّر السائل. يضاف ما تبقى من العسل وخل الكرز ويطهى الكل حتى ينضج الكبد. ترتب شرائح الكبد فوق البرتقال والتفاح وتزين الاطباق بقطع مخلّل الخيار وتوزّع عليها الصلصة المتبقية.

تقدّم الأطباق ساخنة.



بافو ريلينو الا كاتالانا

Pafo Relleno A La Catalana

ديك تركي محشو بالفاكهة والصنوبر. يقدّم في المناسبات الرسمية الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس ساعات.

المقادير

- ديك تركي يزن خمسة كيلوغرامات
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- حبتان من الجزر مفرومتان
- ضلع من الكرفس مفروم
- ثلاثة ضلوع من البقدونس
- ورقتان من الغار
- ضلع من النعناع الاخضر أو ملعقة كبيرة من النعناع اليابس
- خمس كؤوس من مرق الدجاج أو من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس وربع من المشمش المجفف
- ربع كاس من الزبيب
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاثة ارباع كاس من الصنوبر
- نصف كيلوغرام من التفاح المقطع الى مكعبات
- كاس وثلاثة ارباع من الخوخ الخالي من النوى
- نصف كاس من الخل

التحضير

يقطع عنق الديك.

يوضع الديك في وعاء على النار مع الكبد والقصبة الهوائية والقانصة والبصل والجزر والكرفس والبقدونس وورق الغار والنعناع والمرق.

يترك الكل يغلي ثم تخفّف النار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين. يصفّى المرق ويحتفظ به.

يغمر الخوخ والمشمش والزبيب بالماء المغلي مدة ساعتين. يصفى الخليط ويحتفظ به. يسخّن الزيت في مقلاة على نار خفيفة ويقلى اللحم المفروم مع الصنوبر. يضاف اليهما خليط الفاكهة مع التفاح. يتابع الطهو مدة خمس دقائق مع الاستمرار في التحريك وينثر الملح والبهار. يرفع خليط اللحم ويوضع في وعاء.

يسخن نصف كأس من المرق المحتفظ به في مقلاة ويوزع على خليط الفاكهة واللحم.

يفرك جوف الديك وخارجه بملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار. يحشى بخليط الفاكهة ثم يخاط بالابرة والخيط. يوضع الديك في صينية (بحيث يكون الصدر الى الجهة العليا) ويصبّ فوقه كأس المرق المحتفظ به.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين ونصف حتى ينضج الديك ويضاف المزيد من المرق بحسب الحاجة.

يخرج الديك من الفرن، يرفع من الصينية ثم يرتّب في طبق التقديم ويقطع بحسب الرغبة.

يحتفظ بالصلصة في طبق آخر. يضاف الخل الى الصينية ويحرك بملعقة خشبية ثم يصبّ فوق الصلصة مع كمية المرق المتبقية. يقلب الكل حتى تتجانس الصلصة.

ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة، تصفى الصلصة وتقدّم في طبق صغير الى جانب قطع الديك.



تعتبر اوروبا الموطن الأصلي لما يُعرف بـ «النعناع الفلفلي» وهو نوع من النباتات الطبية. الجزء المستعمل طبياً هو أوراق النبتة وقسمها الأعلى وأزهارها الجافة. يتم تقطير هذه الأجزاء للحصول على زيت النعناع وكلما زادت كمية السوق في النبات المقطّر قلّت جودة الزيت الناتج عنه.

بولو ان بيبيتوريا دي روزاليا

Pollo En Pepitoria Di Rosalia

دجاج بالخضر. من اطباق القرن السادس عشر. يقدّم مزيناً بالبيض الى جانب صلصة القطر والبصل.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من الدجاج المقطع (ثماني قطع)
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من البهار الاسود المطحون
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ست عشرة حبة من البصل صغيرة الحجم مقشرة
- ثلاث بيضات مسلوقة
- ربع كيلوغرام من الجزر مقشر ومقطع الى دوائر رقيقة
- ثماني حبات من البطاطا الصغيرة الحجم
- ورقة من الغار
- كاس من الخل
- كاس ونصف من مرق الدجاج
- ربع كاس من اللوز
- ثلاثة فصوص من الثوم كبيرة الحجم مقشرة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران

التحضير

تتبل قطع الدجاج بربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من البهار. يسخَّن الزيت في مقلاة وتقلى قطع الدجاج على نار متوسطة. يرفع الدجاج ويرتب في وعاء. يحمرّ البصل والجزر والبطاطا في المقلاة نفسها ويحرّك الخليط مدة عشر دقائق ويوضع حول قطع الدجاج. توضع ورقة الغار في وسط الوعاء ويرش الملح والبهار. يصبّ الخلّ في المقلاة ويترك على نار قوية ثلاث دقائق ثم يصب فوق قطع الدجاج يضاف مرق الدجاج. يترك الكل حتى يغلي، تخفف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة خمس وأربعين دقيقة، يرفع الدجاج والخضر وتنزع ورقة الغار. يطحن اللوز في خلاط كهربائي مع الثوم. يضاف الزعفران وصفار البيض. يصبّ قليل من مرق الدجاج ويقلب حتى يتجانس المزيج ثم يضاف إلى الوعاء ويعاد وضعه على النار حتى يغلي ويبقى منه مقدار كأس ونصف. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة ويعاد وضع الدجاج والخضر في الوعاء يترك حتى يغلي مدّة خمس دقائق يصبّ الخليط في طبق التقديم.

يفرم بياض البيض، يزين به الطبق ويقدَّم.



بولو ال هورنو

Pollo Al Horno

طبق من الدجاج بالخل وعصير الليمون الحامض. تبرز فيه نكهة التوابل الشهية. يقدّم الى جانب البطاطا المشوية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغرامين
- نصف كاس من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ربع ملعقة كبيرة من الصعتر
- ورقة من الغار
- نصف ملعقة صغيرة من المردقوش
- عود من القرفة
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الخل
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تنظّف الدجاجة، تغسل وتقطّع الى قطع كبيرة. تقلى بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها البصل والثوم والصعتر والمردقوش والغار والقرفة والملح. يقلّب الكل ويترك على نار متوسطة مدة خمس دقائق.

يصبّ خليط الدجاج في طبق خاص بالفرن ويوزّع عليه الخل وعصير الليمون. يدخل الطبق الى فرن حار (٤٢٥ درجة مئوية) ويترك مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج. يقدّم الطبق ساخناً.





بايلا فالينتشينا دو لا ريبرا

Paella Valinchina De la Ripra

من الأطباق الاسبانية الرئيسية. يحوي الدجاج والأرز والخضر وثمار البحر. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من قطع الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى شرائح رقيقة
- اربع حبات من الطماطم مقطعة
- ثلاثة كؤوس من الارز
- ثلاثة كؤوس من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا)
- نصف كيلوغرام من شرائح فيليه سمك البقلة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة من الزغفران (الكركم)
- نصف كاس من القريدس المقشر
- كاس من لحم الكركند المعلّب
- كاسان من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء) المثلّجة والمقطعة
- كاس من لبّ الخرشوف (الارضي شوكي) المعلّب
- نصف كاس من شرائح الفليفلة الحريفة
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

التحضير

تغسل قطع الدجاج وتجفّف. تقلى في الزيت الساخن على نار متوسطة حتى تحمرّ. ترفع قطع الدجاج. يقلى البصل والطماطم في المقلاة نفسها مدة خمس دقائق حتى يذبل البصل. يضاف الأرز إلى الخليط مع المرق والبابريكا والملح والبهار والفلفل الأسود والزعفران. يحرك الكل ثم يضاف اليه الدجاج. تغطّى المقلاة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

يضاف القريدس وسمك البقلة والكركند والفاصولياء. تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة ربع ساعة اضافية.
يضاف لبّ الأرضي شوكي وشرائح الفليفلة الحريفة ويترك الكل على النار مدة خمس دقائق.
يقدّم الطبق ساخناً.



بولو دي فييستا

Pollo Di Fiesta

طبق من الدجاج والكاشيو سهل التحضير. يقدّمَ في المناسبات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- دجاجة ونصف مقطعان
- بصلة كبيرة مقطعة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كاس من الكاشيو (كاجو)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كاس ونصف من الماء الساخن
- نصف كاس من الخل الأحمر

التحضير

يقلى الكاشيو بالزيت حتى يحمر قليلاً. يرفع من الوعاء وتقلى قطع الدجاج بالزيت نفسه حتى يصير لونها ذهبياً. يصب الماء والخل ويضاف الملح والبهار والبصلة.

يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة جداً مدة ساعة أو أكثر حتى ينضج الدجاج مع اضافة الماء الساخن اذا نقص المرق. ترفع قطع الدجاج من الوعاء.

يضاف الدقيق الى المرق ويقلّب حتى تثخن الصلصة فيوضع الكاشيو ثم يرفع الوعاء عن النار.

ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم وتصب الصلصة فوقه. يقدّم ساخناً.

رودابالو سوفليه

Rodabalo Soufflé

شرائح من السمك الابيض بالطماطم وعصير العنب والخردل، يضفي عليها الحبق نكهة مميزة. تقدم مكسوة بالقشدة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس من عصير العنب
- رشة من الخردل الأسمر
- ضلعان من البقدونس مفرومان
- كيلوغرام من شرائح فيليه السمك الابيض
- كاس من القشدة الخاصة بالطهو
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الحبق (الريحان) المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطّع الى مكعبات صغيرة

التحضير

يخلط البقدونس وعصير العنب والخردل في وعاء كبير. يوضع الخليط على نار متوسطة حتى يغلي. تخفّف النار. يغطي الوعاء ويترك مدة خمس دقائق. تضاف إليه شرائح السمك ويترك مدة سبع دقائق اضافية. ترفع الشرائح وينزع عنها الجلد والحسك ويصفى الخليط.

تصب القشدة في مقلاة صغيرة وتقلب على نار متوسطة وتترك حتى يبقى منها نصف الكمية فقط.

يخفق صفار البيض، تصب فوقه القشدة تدريجاً مع التحريك المستمر. ينثر الحبق والملح والبهار ويتابع التحريك.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف إلى مزيج القشدة. تذوّب الزبدة في مقلاة، تقلّب فيها الطماطم على نار متوسطة مدة دقيقة. ترفع الطماطم وترتّب في طبق خاص بالفرن. تغطّى بشرائح السمك ويوزّع عليها مزيج القشدة.

يدخل الطبق الى الفرن حتى يحمرّ السمك. يقدّم ساخناً.

امبدرادا

Empedrada

سمك مع الخضر والبيض. من الاطباق الاسبانية الشهية. يمكن تقديمه كطبق من السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من سمك البقلاي المجلد
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- كاس من الفاصولياء البيضاء
- ثلاث بيضات مسلوقة
- ستة ضلوع من البصل الاخضر
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- حبتان من الفليفلة الحلوة الحمراء او الخضراء
- خمس حبات صغيرة من الطماطم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- نصف ليمونة حامضة

التحضير

تنقع الفاصولياء مدة يوم كامل ثم تسلق نصف ساعة حتى تطرى، تصفى وتترك جانباً. يسلق السمك في قليل من الماء والملح ونصف ليمونة. يترك يغلي مدة ثماني دقائق ثم يصفّى.

يقطّع السمك الى قطع صغيرة ويوضع في طبق.

تقطّع الطماطم طولياً والبصل الاخضر الى حلقات ويضاف كل منهما الى السمك.

يوزّع الزيت والخل على الطماطم والبصل وينثر الملح والفلفل.

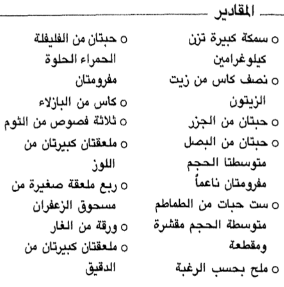
تقطّع الفليفلة الخضراء او الحمراء الى شرائح رقيقة وتقسم كل بيضة الى اربعة اقسام ويقطّع البصل إلى شرائح صغيرة. يضاف الكل مع البقدونس المفروم الى السمك والخضر في الطبق. يخلط الكل جيداً ثم يقدّم.

بيسكادو الا كوستا برافا

Pescado A La Costa Brava

شرائح السمك بصلصة الخضر والتوابل. من أشهر الأطباق التي يتميّز بها المطبخ الاسباني. يمكن تقديمه الى جانب صلصة الثوم والمايونيز.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.



المقادير

- سمكة كبيرة تزن كيلوغرامين
- نصف كاس من زيت الزيتون
- حبتان من الجزر
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً
- ست حبات من الطماطم متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان من الفليفلة الحمراء الحلوة مفرومتان
- كاس من البازلاء
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ورقة من الغار
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

ينظف السمك ويقطّع الى شرائح.

ترتب شرائح السمك في وعاء خاص بالفرن ويوزّع عليها نصف كمية الزيت ثم يدخل الوعاء الى فرن حار مدة ربع ساعة.

يقشر الجزر ويقطع الى حلقات ويقلى في ما تبقى من الزيت مع البصل وورقة الغار حتى يذبل الخليط. تضاف الطماطم والدقيق ونصف كأس من الماء ويترك الخليط على النار مدة عشر دقائق أخرى. ترفع ورقة الغار، تطحن في خلاط كهربائي ثم تعاد الى الخليط ويضاف اليه الزعفران واللوز والثوم والملح والبازلاء والفليفلة الحلوة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم يوزع الخليط على السمك.

يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة حتى ينضج السمك.

يقدم الطبق ساخناً.

لانجوستينوس الاكريما دي براخيل

Langostinos A La Crema Di Brakhil

طبق رئيسي من جراد البحر مع صلصة الثوم والبقدونس والقشدة يقدم إلى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من جراد البحر المنظف
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من القشدة (double cream)
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض والبرتقال

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء متوسط الحجم. يحمرّ فيها جراد البحر على نار خفيفة مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة مع التحريك من وقت الى آخر.

يضاف عصير الليمون والبرتقال ويتابع الطهو حتى يتبخر نصف كمية السائل. يصفى المرق. يضغط على قشرة جراد البحر القاسية لإخراج العصير منها ثم تنزع القشرة.

يوضع البقدونس في مصفاة، تغطس المصفاة في الماء المغلي بضع ثوان.

يصفّى البقدونس ويوضع في مزيج المرق والعصير. يضاف اليه الثوم ويقلب الكل على النار مدة دقيقتين. تصبّ القشدة ويقلّب الخليط على نار متوسطة مدة ثلث ساعة حتى يتماسك. ينثر الملح والبهار. يضاف جراد البحر المقشّر، ويحرّك مدّة دقيقتين أو ثلاث.

يقدّم الطبق ساخناً.

بيسكادو كون لانجوستينو

Pescado Con Langostino

شرائح السمك مع القريدس والخضر. يقدّم الطبق الى جانب البطاطا المقلية والصلصة الحمراء الحريفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- سمكة كبيرة تزن كيلوغراماً وربع الكيلوغرام مقطّعة الى ثماني شرائح
- ست حبات كبيرة من جراد البحر منظفة ومقشرة
- ربع كيلوغرام من البطاطا مقشر
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ثلاثة فصوص من الثوم
- نصف كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- عصير ليمونة حامضة
- كاسان من الماء

التحضير

يسلق رأس السمكة في كأسين من الماء مدة نصف ساعة، يصفى ويحتفظ بالمرق. يصبّ عصير الليمون على شرائح السمك وتغطس كل شريحة بالدقيق.

تقلى شرائح السمك في نصف كمية الزيت حتى تحمر. ترتب في طبق خاص بالفرن، تغطى بقطع البطاطا ويوزّع عليها جراد البحر

يدق الثوم مع قليل من الملح. يضاف إليه ما تبقى من الزيت ويقلّب الخليط حتى يتكثّف. يوزع مرق رأس السمك على خليط الثوم. يحرّك جيداً، يصب الكل فوق السمك، وجراد البحر ثم يغطى الطبق بورق ألمينيوم ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) يترك فيه مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة حتى ينضج محتواه.

يقدّم الطبق ساخناً.



باكالاو الا كاتالانا

Bacalao A la Catalana

من أشهر اطباق المطبخ الاسباني. سمك بقلاي بالبطاطا. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ست قطع من شرائح سمك البقلاي
- ست حبات من البطاطا المتوسطة الحجم
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كاس من زيت الذرة
- ستة فصوص من الثوم
- ضلع من البقدونس مفروم

التحضير

تقشّر البطاطا، تقطع الى شرائح صغيرة، وتقلى في زيت الذرة حتى تحمرّ قليلاً.

تحمّر قطع السمك في الزيت نفسه. ترتب شرائح البطاطا في وعاء وتغطى بقطع السمك.

تهرس فصوص الثوم مع نصف ملعقة كبيرة من الملح ويضاف اليها زيت الزيتون تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يمتزج الزيت والثوم جيداً. يوزّع نصف كمية مزيج الثوم على السمك. يوضع في الوعاء على نار خفيفة ويصبّ فيه تدريجاً ما تبقى من المزيج.

يترك الكل على النار حتى تنضج البطاطا. يرفع الخليط، يرتب في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس المفروم.



موس دي سالمون اي اجواكاتي

Mousse Di Salmon E Aguakati

افوكادو مع السمك والكرّاث والقشدة. من الاطباق الاسبانية الشهيّة. تقدّم في المناسبات.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق، مدة التبريد: ست ساعات .

المقادير

- نصف ملعقة كبيرة من الجيلاتين (بلا نكهة)
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل
- كاس من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ربع كيلوغرام من سمك السلمون المعلّب
- نصف كاس من القشدة
- اربع حبات صغيرة من الافوكادو الناضجة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكراث المفروم ناعماً
- ثلاثة ارباع كاس من الماء

التحضير

يمزج الجيلاتين مع الماء في وعاء ويوضع على نار خفيفة. يحرّك المزيج حتى يذوب الجيلاتين ثم يترك جانباً حتى يبرد. تخلط البيضة والبصل والخردل في خلاط كهربائي.

يمزج الزيت مع عصير الليمون ويصبّ المزيج فوق خليط البيض والبصل. يتابع الخلط مدة عشر ثوانٍ ثم تضاف قطع السمك ويخلط الكل جيداً. يصب الجيلاتين المذوب مع الاستمرار في الخلط بضع ثوان.

يدخل الخليط الى الثلاجة مدة ثلث ساعة حتى يجمد ويحرّك اذا اشتد. تخفق القشدة حتى تتكثّف. تقشر الافوكادو وتقسم كل حبة طولياً الى قسمين. تنزع النواة ثم يقطع القسم الأعلى والأسفل ويترك الجزء الاوسط الذي كان يحوي النواة.

تضاف القشدة والكراث الى خليط السمك ويحرك الكل.

يغسل وعاء مستطيل من الفخار بالماء. يصبّ فيه خليط السمك ليغطي قعر الوعاء. ترتّب اربعة اقسام من الافوكادو بخط متواز في وسط الوعاء. تضغط قليلاً. ثم يصب فوقها نصف الكمية المتبقية من خليط السمك. ترتّب الاقسام المتبقية بالطريقة نفسها وتغطى ببقية خليط السمك.

يغطى الوعاء ويدخل الى الثلاجة.

يخرج الوعاء من الثلاجة. يوضع في وعاء آخر مليء بالماء الفاتر عدة ثوان. يقلب الوعاء على طبق التقديم، يقطع الى شرائح ويقدّم.

حلويـات

كريما دي بان

Crema Di Pan

قطع من الخبز بالكراميل والتفاح والـزبيب. تقدّم كحلـوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمس عشرة قطعة من الخبز
- كاسان ونصف من اللبن (الحليب)
- ثلاث بيضات
- اربع حبات من التفاح مقطعة
- نصف كاس من الزبيب (بلا بزر)
- كاس وربع من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

توضع ثلاثة ارباع كأس من السكر في قالب مع ملعقتين من الماء على نار متوسطة ويهز من حين الى آخر حتى يحترق السكر.

يخفق البيض جيـداً. يضاف اليـه اللبن والفانيليا وما تبقى من السكر ويتابع الخفق حتى يتجانس المزيج. تغمس قطع الخبز بالمزيج ثم ترتب في قعر القالب وتغطى بقطـع التفاح مع قليل من الزبيب. يعاد ترتيب قطع الخبز والتفاح والزبيب بالطريقة نفسها الى ان يغطي الخبز سطح القالب. يوزع عليه ما تبقى من مزيج اللبن.

يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ثم يخرج من الفرن. تترك الحلوى حتى تبرد ثم تقطع وتقدّم.





فلان دي كوكُ ال كاراميلو

Flan Di Koko A La Caramello

من الحلويات الاسبانية التقليدية. تحوي جوز الهند والكراميل وعصير البرتقال. تقدّم مزينة ببشر جوز الهند.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- نصف كاس من السكر
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) الساخن
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- قليل من بشر الليمون الحامض
- خمس بيضات
- صفار خمس بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير البرتقال
- اربع ملاعق كبيرة من بشر جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من الماء

التحضير

يذوب نصف كأس من السكر في ملعقتين كبيرتين من الماء ويترك على نار متوسطة حتى يصير لونه بنياً ويهزّ من حين الى آخر. يوزع الكراميل في قعر قالب وعلى جوانبه.

يمزج اللبن والفانيليا وبشر الليمون في وعاء. يقلّب على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يرفع الوعاء ثم يغطى ويترك جانباً مدة ربع ساعة.

يخفق صفار البيض والبيض والسكر في خفاقة كهربائية حتى يتجانس الخليط. يصبّ مزيـج اللبن تدريجـاً ويخفق باستمرار. يضاف عصير البرتقال ونصف كمية جوز الهند، يحرك الكل جيداً ويوزّع المزيج على الكراميل.

يوضع القالب في وعاء مملوء نصفه بالماء المغلي ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمسين دقيقة. ترفع الحلوى، تترك لتبرد وتحفظ في الثلاجة. تحمَّر ملعقتان من جوز الهند في مقلاة غير مدهونة بالزبدة أو الزيت. تقلب الحلوى في طبق التقديم.

تزيّن ببشر الجوز وتقدّم باردة.

بانيليتس

Panelets

حلوى بالبطاطا الحلوة واللوز واللبن (الحليب). تغطّى بالصنوبر المطحون. تقدّم في الحفلات الرسمية.

الكمية: تسع عشرة قطعة، **مدة التحضير:** اربعون دقيقة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

- حبة صغيرة من البطاطا الحلوة
- نصف كاس من السكر
- نصف كاس من اللوز المقشر والمطحون خشناً
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- ثلاثة ارباع كاس من الصنوبر المطحون
- صفار بيضة

التحضير

تسلق البطاطا مدة نصف ساعة. تقشر وتهرس. تخلط في خلاط كهربائي مدة خمس دقائق مع السكر وصفار البيضة واللوز والفانيليا وبشر الليمون. يقطع الخليط الى كرات صغيرة تغطى بالصنوبر ثم تدهن باللبن. ترتّب الكرات في طبق خاص بالفرن مدهون بالزيت ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

يمكن استبدال الصنوبر واللبن بمسحوق الكاكاو واللوز المطحون.

نرانجا ريلينوس كون فريزاس

Naranja Rellenos Con Fresas

برتقال محشو بالفراولة والفاكهة المجففة، من الحلويات الاسبانية اللذيذة. يقدم مع البسكويت.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** خمس وعشرون دقيقة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

- ست حبات من البرتقال كبيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من الفراولة (الفريز)
- كاس من الزبيب
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- صفار بيضة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

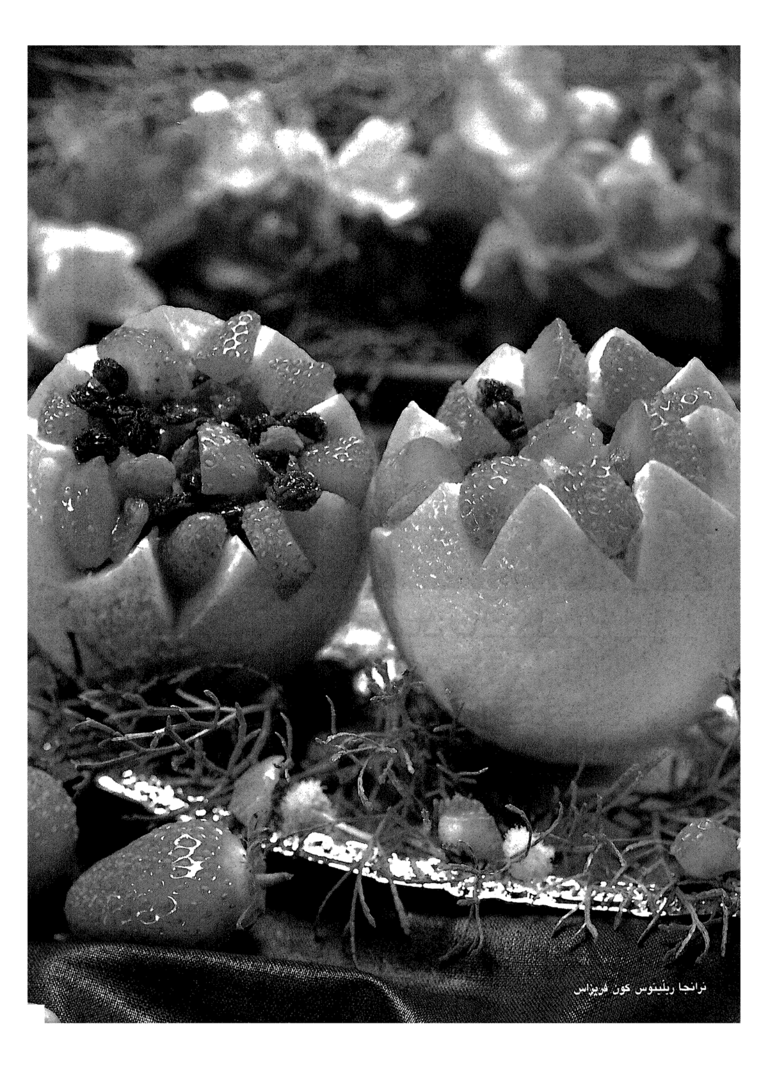
التحضير

تقسم كل برتقالة الى قسمين أحدهما اكبر من الآخر. تجوّف وينزع منها اللّب بملعقة وسكين حادة ويقطع اللب إلى شرائح. تفرم الفراولة وتخلط مع الزبيب وشرائح البرتقال وربع كأس من السكر ويحشى بها البرتقال المجوّف.

يمزج، في مقلاة، صفار البيض مع دقيق الذرة واللبن والفانيليا وما تبقى من السكر. يحرّك المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ثم توزّع الكريما فوق حبات البرتقال المحشوة بمعدل ملعقة من الكريما لكل برتقالة.

يزين السطح بالزبيب وقطع الفراولة.

انتشرت زراعة الفراولة (الفريز) في القرن التاسع عشر في معظم دول العالم. تستهلك طازجة او تحفظ بالتجميد او التعليب. وبسبب تعرضها للعطب بسرعة، تزرع قرب اماكن استهلاكها وتصنيعها.



نرانجا ريلينوس كون فريزاس



بان دي مانزانا

Pan Di Mansana

كعكة بالموز والتفاح والقرفة. حلوى لذيذة ومغذية. تقدّم مع شراب البرتقال او الاناناس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- خمس بيضات
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- اربع حبات من الموز
- نصف تفاحة
- كأس من السكر
- ملعقة صغيرة من القرفة

التحضير

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ثم يترك جانباً. يخفق صفار البيض ويضاف اليه نصف كمية السكر. يتابع الخفق حتى يتجانس المزيج. يضاف بياض البيض الى المزيج وينثر الباكينغ باودر. يحرّك الكل جيداً ثم يصبّ في طبق خاص بالفرن مدهون بالزيت ومرشوش بالدقيق. يخلط ما تبقى من السكر مع القرفة.

يقشّر الموز ويقطع الى شرائح تغطس بخليط السكر والقرفة.

ترتّب شرائح الموز فوق مزيج البيض ويقطّع نصف التفاحة الى قسمين يوضعان في وسطه. يوزّع خليط السكر والقرفة المتبقي على الموز.

يدخل الطبق الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة.

تقسّم الكعكة الى شرائح وتقدّم.



البرتغال

يطلق البرتغال من على مائدته رسالة حضارية، فيها الكثير من الحسرة والحنين.
انها رسالة شواطىء المحيط الأطلسي، الذي ضاق بالمغامرين. كون البرتغال قطعة ارض
سابحة في هذا المحيط اغرى سكانها منذ القديم بالابحار سعياً
وراء اراض جديدة وثروات كبيرة. ولم يبق من تلك المغامرات سوى نكهة حنين
الى الماضي تميّز اصناف الطبخ البرتغالي. يعتمد هذا الطبخ أساساً
على الأسماك وعلى مهارة الطباخين في تنويع مذاقها واغنائه بصلصات مبتكرة.
اهم هذه الأسماك تلك الملقبة بالزرقاء، من نوع «المرلان» والسردين.
وهناك اطعمة قديمة ريفية تذكر بالأصناف الشائعة في الجنوب الايطالي لكنها تتميز
عنها بغناها بثمار البحر، فضلاً عما تحويه من لحوم المواشي والخضر النضرة
والحبوب المغذية. وبعد هذه الأطباق اليومية يقدّم البرتغاليون اصنافاً من الحلوى اختصوا
بتحضيرها وحفظوا اسرارها، حتى قيل انهم من أمهر صانعي الحلوى
في العالم. تبقى الأسماك ملكة المائدة في البرتغال
وقد ابدعت الأجيال المتعاقبة صلصات لذيذة لتطييب مذاقها.
أشهر صلصاتهم صلصة الطماطم المكثفة.
وهناك أيضاً صلصة غريبة ولذيذة مؤلفة
من المايونيز وعصير البرتقال وحبّات البندق وبياض
بيضة مخفوق مع قليل من السكر. مختصر ما يُعَرَّف به المطبخ
البرتغالي هو فن التحضير السهل والذي يتطلّب دقة ومهارة في
اعداد المواد للطهو، وفنّاً وعاطفة في
تزيينها وتقديمها.



كوجوميلو نوكريمي

Kojomelo No Creami

طبق من الفطر بالقشدة. يقدّم مع الدجاج او البط او شرائح اللحم المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الفطر الطازج
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- عصير نصف ليمونة حامضة
- شرائح من الخبز الافرنجي (بان كاريه) مقلية
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاسان من القشدة

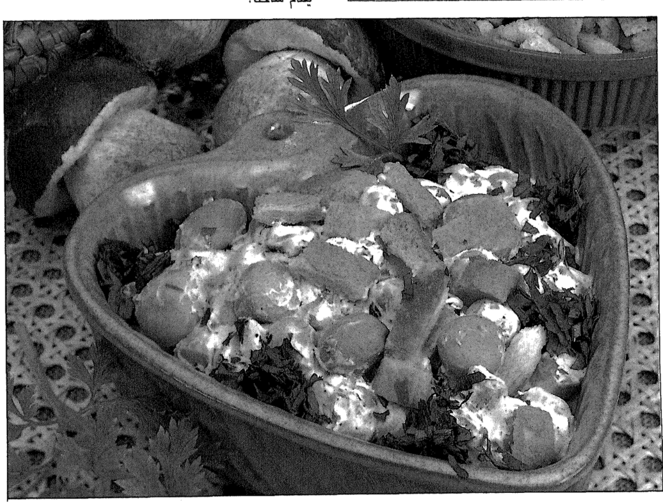
التحضير

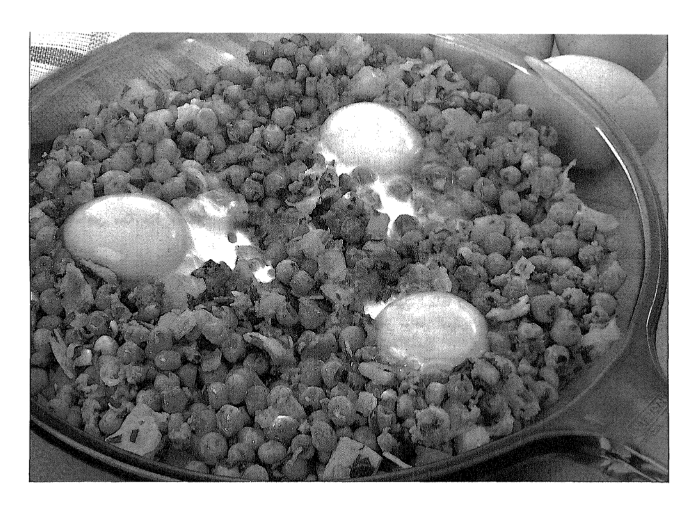
يغسل الفطر جيداً، تقطّع كل حبة منه الى قسمين ثم يصفى.

يسخّن السمن في وعاء. يضاف اليه الفطر والملح والبهار. يحرك مدة دقيقة. تخفف النار ويغطّى الوعاء. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

تضاف القشدة وعصير الليمون، وتقوّى النار. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق.

يصبّ الخليط في طبق التقديم. يُزيّن بقطع الخبز المقلية. يقدّم ساخناً.





اوفوس كوم ايرفيليا

Ovos Kom Ervilia

بيض بالبازلاء والخضر. طبق برتقالي شهيّ. يقدم إلى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدّة التحضير، عشر دقائق، مدّة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من البازلاء الخضراء أو علبة من البازلاء وزنها كيلوغرام
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- ربع كيلوغرام من شرائح لحم البقر المحفوظ (الجونبون البقري المقطّع)
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- حبتان من الطماطم
- ملح وبهار وسكر بحسب الرغبة
- أربع بيضات

التحضير

تُقشّر البازلاء إذا كانت خضراء وتُسلق حتى تنضج. أما إذا كانت معلّبة فإنها تُغسل وتُصفّى من دون الحاجة إلى سلقها. يذوّب السمن ويقلى فيه اللحم مدة دقيقتين.

يُضاف البصل والطماطم المقشّرة والمقطّعة وحبات البازلاء والبقدونس المفروم ويُقلّب الكل قليلاً بملعقة خشبية.

يُصب مقدار قليل من الماء وتُترك المقلاة على نار خفيفة حتى ينضج اللحم

يُرش الملح والبهار والسكر وقبل أن تُرفع المقلاة، يُضاف البيض ويُترك دقائق قليلة حتى ينضج. يقدّم في المقلاة.

بولو دي بتاتا دوسي

Bolo Di Batata Doci

طبق من البطاطا المهروسة مع البيض واللبن (الحليب). يمكن ان ينثر عليها الملح او السكر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- صفار ست بيضات
- بياض ست بيضات
- حبتان من البطاطا الحلوة
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كاس من اللبن (الحليب)
- رشة من القرفة
- سكّر او ملح بحسب الرغبة

التحضير

تسلق البطاطا في الماء. تترك حتى تبرد ثم تهرس بشوكة. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يضاف اليه الصفار ويتابع الخفق.

تضاف البطاطا المهروسة الى البيض مع الدقيق والزبدة واللبن والقرفة. يخفق الكل جيداً ثم يضاف السكر او الملح.

يصب المزيج في صينية ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يُقدم الطبق ساخناً.

كروكيت دي اتّون

Croquette Di Attoon

من الأطباق البرتغالية المقبّلة. يحوي سمك الطون وصلصة المايونيز والجبن. يقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كاس من سمك الطون المعلّب
- ست ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة صغيرة الحجم مفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الفلفل الأسود
- رشة من الصعتر
- ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المبشور (Chedder Cheese)
- كاس من الكورن فليكس المطحون خشناً

التحضير

تدهن صينية بملعقة من الزبدة. يصفّى الطون من الزيت ويفتّت باليد.

يخلط الكعك المدقوق بما تبقى من الزبدة في وعاء ويضاف اليه البصل والطون والملح والفلفل والصعتر وصلصة المايونيز وعصير الليمون والجبن. يخلط الكل جيداً. يقسّم الخليط ويصنع منه باليدين كرات صغيرة. تغمّس الكرات بالكورن فليكس المطحون ثم ترتب في صينية. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق حتى تحمرّ.

تُحفظ الزبدة، بوضعها في وعاء مغطّى باحكام وفي جو بارد تراوح حرارته بين صفر وعشر درجات. وتُبعد الزبدة عن اشعة الشمس وعن الاحتكاك بالمعادن وخصوصاً الحديد والنحاس.

سالادا دي باكالاو

Salada Di Bakalao

فيليه السمك مع البطاطا والبيض والبقدونس. يقدّم الطبق ساخناً إلى جانب أوراق الخسّ.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

المقادير

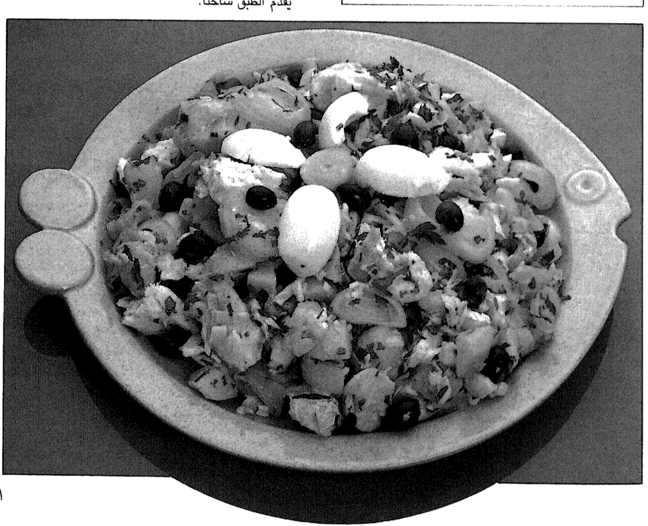
- ست حبات من البطاطا
- بيضتان
- نصف كاس من الزيتون المقطّع
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ثلاث حبات من البصل كبيرة الحجم مقطعة الى شرائح
- قطعتان من فيليه السمك
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- شريحة من الليمون الحامض

التحضير

تسلق البطاطا مدة اربعين دقيقة ويسلق البيض مدة ربع ساعة وتسلق شرائح فيليه السمك مع شريحة الليمون مدة عشر دقائق. تقلى شرائح البصل بالزيت في وعاء حتى تذبل. يضاف اليها الزيتون. يوضع الوعاء على نار متوسطة مدة خمس دقائق.

تقسّم البطاطا والبيض الى مكعبات. يقطّع السمك باليد الى قطع صغيرة ويضاف الى خليط البصل مع البطاطا والبيض والبقدونس. ينثر الملح والفلفل ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.



طبـق أولــ

توروتا دي بريزونتو

Torta Di Présounto

تورتا مع صلصة اللبن (الحليب) والجبن واللحم. طبق برتغالي لذيذ الطعم وسريع التحضير. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- مغلّف من العجينة المورقة (Puff Pastry)
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من جبن القشقوان المقطّع
- كاس من شرائح لحم البقر المجفف والمقطّع
- ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

يدهن وعاء مستطيل خاص بالفرن بالزبدة. تمدّ العجينة حتى تغطي قعر الوعاء وجوانبه.

يخفق البيض مع الملح. يضاف اللبن ويتابع الخفق. يصب المزيج فوق العجينة، توزع عليها قطع الجبن وتغطى بقطع من شرائح اللحم المجفّف.

يدخل الوعاء الى الفرن مدة اربعين دقيقة حتى تنضج التورتا وتحمرّ. تقدّم ساخنة.

ماكاراو ريـال

Macarao Reyal

من المعجنات البرتغالية المقبّلة. صنف من المعكرونة بصلصة الطماطم والفطر والفليفلة الخضراء. تقدّم ساخنة الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس من المعكرونة الصغيرة الحجم
- ثلاثة ارباع كاس من صلصة الطماطم
- ربع كاس من الزيتون المقطّع
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة التباسكو
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- مكعب من مرق الدجاج
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
- رشة من البهار الحلو
- نصف كاس من الفطر
- ربع كاس من البصل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الخضراء المفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ربع كاس من الجبن المبشور

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء وتترك تغلي مدة عشر دقائق ثم تغسل وتصفّى. تخلط صلصة الطماطم مع الزيتون وصلصة التباسكو. يضاف الملح ومكعب المرق ومسحوق الخردل والبهار الحلو.

تذوّب الزبدة في مقلاة. يقلى فيها البصل والفليفلة مع الفطر والثوم وتترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يضاف الخليط الى صلصة الطماطم ويمزج جيداً.

يوضع نصف كمية المعكرونة في طبق خاص ويغطى بنصف كمية الصلصة ثم يوزع القسم المتبقي من المعكرونة وتغطى بباقي الصلصة. ينثر الجبن على سطح الطبق ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدّة نصف ساعة حتى يسيل الجبن.

يقدّم ساخناً.



ماكاراو ريال

روستو اسادو

Rosto Assado

شرائح من الروستو مطهوة بحساء البصل والفطر. تُقدّم الى جانب اطباق الخضر المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل (فيليه)	○ مغلف من حساء البصل
○ مغلف من حساء الفطر	○ كاس من الماء
	○ ملح وبهار

التحضير

يُغطّى قعر صينية مستطيلة بورق المينيوم. يُفرك اللحم بالملح والبهار ثم يُرتّب في الصينية.

يُمزج حساء الفطر وحساء البصل بالماء ويُصب فوق اللحم. تُثنى اطراف ورق الالمينيوم لتغطّي سطح الصينية بكامله.

تُدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) حتى ينضبج اللحم. يُقطّع اللحم الى شرائح ويُقدّم الى جانب طبق من الخضر المسلوقة.

كارني دي فورما

Carni Di Forma

قالب من اللحم مع الخبز الافرنجي والخضر. يقدّم مغطّى بالصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم العجل مفروم	○ ملعقتان صغيرتان من الملح
○ ربع كاس من الكعك	○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات
○ ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم	

مقادير الحشو

○ ست شرائح من الخبز الافرنجي	○ ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
○ مكعبان من مرق اللحم مذوّبان في نصف كاس من الماء المغلي	○ ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الخضراء المفرومة
○ نصف كاس من الكرفس المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ بيضة
	○ فلفل بحسب الرغبة

مقادير الصلصة

○ ست ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم	○ ملعقة صغيرة من الخردل
○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر البني اللون	○ نصف ملعقة صغيرة من صلصة «ورشسترشاير»

التحضير

تقطّع شرائح الخبز الى مكعبات صغيرة وتحمّص. تذوّب الزبدة في وعاء وتقلى فيها قطع الخبز مدة نصف دقيقة. يرفع الوعاء عن النار. يصبّ فيه نصف كمية المرق مع الكرفس والكعك المدقوق والفليفلة والبصل. تخفق البيضة بشوكة في وعاء صغير وتضاف الى الخليط مع الملح والفلفل. يخلط الكل جيداً.

تمزج صلصة الطماطم في وعاء مع السكر والخردل وصلصة «ورشسترشاير». يخلط اللحم مع الكعك المدقوق والبصل وما تبقّى من المرق. يضاف الملح والبهارات. يحرّك الكل حتى يمتزج.

تدهن صينية بالزبدة. يقسّم خليط اللحم الى قسمين. يمدّ القسم الاول في قعر الصينية ويغطى بالحشو ثم يمدّ القسم الثاني وتوزع عليه الصلصة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج محتواها.

يقطع قالب اللحم الى شرائح ويقدّم.



روستو اسا



تورتا دي كمراو

Torta Di Kamarao

تورتا بالبطاطا واللبن والقريدس. تزيّن بالجبن المبشور. تكسبها الصلصة الحريفة مذاقاً لذيذاً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من البطاطا
- كيلوغرام من القريدس (الجمبري)
- كأس من اللبن (الحليب)
- صفار اربع بيضات
- بياض اربع بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ست ملاعق كبيرة من الدقيق
- بصلة
- صلصة حمراء حرّيفة بحسب الرغبة
- ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ربع كيلوغرام من جبن «بارميزان» المبشور

التحضير

تسلق البطاطا. تقشّر وتترك لتبرد. تهرس في وعاء بمطحنة الخضر. يصب فوقها اللبن ثم صفار البيض والزبدة والدقيق وقليل من الملح والصلصة الحمراء الحرّيفة. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف الى المزيج مع الاستمرار في التحريك. تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق، يصب فيها المزيج وتترك جانباً.

ينظّف القريدس وينقع في الماء المملّح مدة ست دقائق. يسلق مع الطماطم والبصل والبقدونس والملح والبهار والزيت وقليل من الصلصة الحرّيفة.

يدخل مزيج البطاطا إلى فرن ساخن مدّة ثلث ساعة حتى يبدأ بالنضج. تخرج الصينية ويوزّع عليها خليط القريدس والجبن المبشور.

يعاد ادخالها ثانية الى الفرن، يتابع الطهو مدة سبع دقائق حتى يسيل الجبن.

يقدّم الطبق ساخناً.

كاسارولا دي كوفيفلور

Cassarola Di Covifloor

قرنبيط بالصلصة مع الخبز المقلي، يزيّن بالجبن المبشور. يقدّم ساخناً مع سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ حبة من زهر القرنبيط كبيرة الحجم

○ نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور Chedder Cheese

○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة

○ قطعة من الخبز الافرنجي مقطّعة الى مكعبات

مقادير الصلصة

○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة

○ ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم

○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق

○ ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب) المُركّز غير المحلى

○ فلفل بحسب الرغبة

○ نصف ملعقة صغيرة من الملح

○ ست ملاعق كبيرة من الماء

○ صفار بيضتين

○ ربع كاس من مسحوق جبن البارميزان

○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يغسل القرنبيط ويقطّع الى زهيرات. يسلق بالماء المملّح مدة عشر دقائق ثم يصفّى.

تذوّب ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة وتقلى فيها مكعبات الخبز حتى يصير لونها ذهبياً. تذوّب ملعقتان من الزبدة في وعاء ويقلى فيها البصل ويضاف اليه الدقيق والملح والفلفل. يترك الخليط حتى يغلي ثم يرفع الوعاء عن النار. يصب اللبن والماء فوق الخليط تدريجاً مع التحريك المستمر. يعاد الوعاء الى النار مدة دقيقتين حتى تثخن الصلصة.

يخفق صفار البيض مع ثلاث ملاعق كبيرة من الصلصة ويصب المزيج فوقه. تخفّف النار ويحرّك المزيج مدة خمس دقائق. يضاف جبن «بارميزان» وعصير الليمون. يحرّك الكل جيداً.

يرتب نصف كمية زهيرات القرنبيط في طبق التقديم. يصب فوقها نصف كمية الصلصة وتغطى بما تبقى من القرنبيط ثم توزع الصلصة المتبقية.

يرشّ الجبن الاصفر على سطح الطبق وترتّب مكعبات الخبز على جوانبه. يدخل الطبق الى فرن ساخن (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة. يقدّم ساخناً.





فيجاو أ بورتوجيزا

Fejao A Portogesa

طبق رئيسي من الفاصولياء باللحم والبصل. يقدّم مع سلطة الخس والكزبرة والخل.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الفاصولياء العريضة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف كاس من النقانق
- كيلوغرام من لحم البقر مقطّع
- نصف كاس من شرائح لحم البقر المجفّف والمقطع
- ورقة من الغار
- حبتان من البصل مفرومتان
- فصّان من الثوم مدقوقان
- حزمة من الكزبرة مفرومة
- حزمة من البقدونس مفرومة
- سكّر وملح وبهار بحسب الرغبة
- ماء بحسب الحاجة

التحضير

تنقع الفاصولياء في الماء مدّة يوم كامل ثم تصفى. يسخن السمن في وعاء الضغط ويقلى فيه البصل والثوم والكزبرة. يضاف لحم البقر المقطّع ويقلى مع المزيج يضاف كأسان من الماء ويطهى مدة ثلث ساعة على نار متوسطة. يرفع الغطاء وتضاف الفاصولياء والنقانق وقطع شرائح اللحم والغار والبقدونس والسكّر والملح والبهار. يصب الماء بحسب الحاجة ثم يغطى الوعاء من جديد ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً.

بودين دي باو

Podine Di Pao

كعكة من جوز الهند واللبن (الحليب) المكثف. من حلويات الضيافة الشهية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- قالب خبز كامل (غير مقطّع الى شرائح)
- علبة من اللبن (الحليب) المكثّف
- نصف كاس من جوز الهند المبشور
- ربع كاس من اللوز المطحون

التحضير

تزال قشرة الخبز البنية اللون. يقطع القالب الى أهرام صغيرة وتترك الأجزاء المقطعة موصولة في أسفل القالب.

تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة. يوضع قالب الخبز المقطع فيها. تدهن جوانبه وطبقته العليا باللبن المكثّف.

يرش اللوز المطحون وبرش جوز الهند على القالب. يوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة او حتى يحمرّ سطحه.



شوكاليندا

Shocalinda

حلوى برتغالية بالكاكاو والبسكويت. تقدّم باردة بعد تزيينها باللوز المحمّص.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- ربع كاس من اللوز المملح والمحمّص
- ثماني قطع من البسكويت مطحونة
- كاس من السكر الناعم
- ربع كاس من الكاكاو
- ربع كاس من الزبدة
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

تدهن صينية مربّعة بالزبدة. يوزّع البسكويت المطحون في قعرها وعلى جوانبها.

يخلط السكر مع الكاكاو في وعاء. يضاف البيض والزبدة والفانيليا. يمزج الكل جيداً حتى يشتدّ. يوزع المزيج على البسكويت بملعقة كبيرة. يرش اللوز على سطحه ويضغط قليلا بملعقة.

تحفظ الصينية في الثلاجة مدة اثنتي عشرة ساعة.

تقدم الحلوى باردة.

بولو برانكو

Bolo Branco

حلوى برتغالية من اللبن (الحليب) والبيض ودقيق الذرة.

يمكن تناولها مع القهوة أو الشاي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

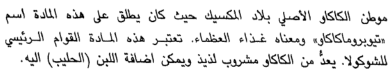
- نصف كاس من الزبدة
- كاس من السكر
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- كاس من الدقيق
- نصف كاس من دقيق الذرة
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر. يُضاف البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

ينخل الدقيق مع دقيق الذرة والباكينغ باودر ويضاف مع اللبن الى المزيج تدريجاً. يتابع الخفق مدة خمس دقائق حتى يمتزج الكل.

تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق. يصب فيها المزيج ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج.



موطن الكاكاو الأصلي بلاد المكسيك حيث كان يطلق على هذه المادة اسم «تيوبروماكاكاو» ومعناه غذاء العظماء. تعتبر هذه المادة القوام الرئيسي للشوكولا. يعدُّ من الكاكاو مشروب لذيذ ويمكن اضافة اللبن (الحليب) اليه.



بودين دي ناتال

Poudine Di Natal

كريما كراميل بالبسكويت والفاكهة المجفّفة. من الحلويات البرتغالية الشهية. تقدم باردة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- كأس من اللبن (الحليب) المكثف والمحلّى
- كأسان من اللبن (الحليب)
- ربع كأس من عصير العنب
- ثلاث بيضات
- كأس من البسكويت المكسّر
- نصف كأس من الفاكهة المجفّفة
- ثلاثة ارباع كأس من السكر

التحضير

يمزج اللبن المكثف مع البيض وعصير العنب في خلاط كهربائي. يضاف اللبن ويتابع الخفق.

يخلط البسكويت المكسّر مع الفاكهة المجفّفة في وعاء. يذوّب السكر في قالب على نار خفيفة حتى يصير لونه بنياً (كراميل).

يصبّ فيه خليط الفاكهة المجففة وتوزّع عليه الصلصة المحضّرة. يوضع القالب في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة.

يرفع القالب من الوعاء. يترك ليبرد ثم يقلب على طبق التقديم.

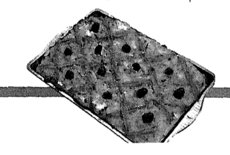


ايطاليا

المناخ والدول المجاورة والتقاليد الشعبية والخصائص الجغرافية كلها، جعلت اساليب الطهو تختلف بين منطقة ايطالية واخرى. في الشمال مثلاً تستعمل الزبدة بكثرة بينما يحلّ محلها زيت الزيتون في مناطق الجنوب. والارز النامي في الشمال ينافس المعجنات في تصدُّر موائده، والمناطق القريبة من البحر يتناول سكانها الكثير من الاسماك وثمار البحر. ويقال ان الحلوى الشهّية المصنوعة في مناطق الشمال لها نكهة المانية. لكن في كل مناطق ايطاليا تبدو المائدة غنية ولها طابع مُمَيّز. تبدأ الوجبة بما قبل المعجنات ويليه حساء او صنف من المعجنات، ويتبعه صنف من الخضر ثم الطبق الرئيسي واساسه اللحم او السمك مرفق بسلطة الخضر. وتكتمل الوجبة بفاكهة نضرة او احد اصناف الحلوى الكثيرة. الجبن يؤكل قبل المعجنات، أو مطهواً مع الطعام. اشتهرت ايطاليا بالمعجنات المعتمدة

على الدقيق والبيض وزيت الزيتون والملوّنة بالسبانخ والشمندر. وهي متوافرة في الاسواق باشكال ومذاقات جدّ منوعة. لكن الايطاليين يعتقدون ان اعداد المعجنات في المنزل بالطرق التقليدية يعطي نتائج افضل من شرائها مصنعة ومغلفة. تؤكل المعجنات باردة او ساخنة، ومرفقة بصلصة الطماطم البسيطة، او بصلصة غنية يطورها المزاج الفردي فيضيف اليها ثمار البحر واللحوم والاجبان والاعشاب. اشهر المعجنات الايطالية السباغيتي و«البيتزا»

التي تحوّلت الى طعام سريع مرغوب عالمياً، وايضاً اللحوم المقدّدة التي تتقن ايطاليا صناعتها وتصدّرها بكثرة الى العالم، واهمها المرتديلا والسلامة.



مقبّلات

كارباتشو

Carpacho

شرائح اللحم النيء مـع الفطر والجبن. طبق شهي يقـدم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم الطازج (فيليه) او اية قطعة خالية من الدهن
- ربع كيلوغرام من الفطر
- مئة غرام من الجبن الأصفر (جرانا)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

توضع قطعة اللحم في قسم التجميد في الثـلاجة مـدة ساعتين حتى يسهل تقسيمها. تقطع الى شرائح رقيقة جداً. ترتّب في طبق التقديم وينثر عليها الملح والبهار.

ينظف الفطر ويغسل بسرعة، يجفف ويقطّع الى شرائح طولية رقيقة، توزّع على اللحم كما يوزع الجبن المقطع الى شرائح رقيقة.

يمزج الزيت مع عصير الليمون والبقدونس والملح والبهار. يصب المزيج فوق اللحم ويقدّم فوراً.

وُفـا ان جوتشو

Wova In Gocho

بيض محشو بالبقدونس المفروم واوراق البصل الاخضر. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسـة، مدة التحضـير: عشر دقائق، مـدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- خمس بيضات مسلوقة جيداً
- ملعقة كبيرة من حبات الانيسون (يانسون)
- ملعقة كبيرة من اوراق البصل الاخضر المفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة (تشيلي)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الزبدة الطرية
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع البيض المسلوق مع قشره طولياً الى نصفين بسكين حادة وبحذر حتى لا يتفتّت القشر.

يرفع البياض والصفار بلطف بملعقة ويحافظ عـلى قشر البيض سليماً.

يُهرس الصفار والبياض بشوكة ويضاف الى نصف كمية البقدونس المفروم ناعماً، وحبـات الانيسون واوراق البصـل المفرومة ناعماً والزبدة والملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرّ). يقلّب الكل حتى يتجانس الخليط ويتماسك.

تُرتّب القشور في طبق خاص بالفرن ويحشى كل نصف بالحشو المحضّر وينثر على سطحه الكعك المـدقوق. يُـدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق.

يرفع من الفرن، يزيّن بما تبقى من البقدونس المفروم. يقدّم ساخناً.





فوكاتشا كون ليه اوليفيه

Focacha Con Le Olive

صنف من المعجنات بالزيتون المفروم، من الاصناف الايطالية اللذيذة والشهيرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمّرة
- نصف كيلوغرام من الزيتون

التحضير

يضاف مقدار خمس ملاعق من زيت الزيتون الى العجين. يعجن بأصابع اليد حتى يتشرب العجين كل الزيت ويترك مدة ساعة حتى يرتاح.

تُزال النوى من حبات الزيتون. يسخن الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية.

تفرم حبات الزيتون الخالية من النوى فرماً ناعماً بسكين أو بمطحنة كهربائية وينثر عليها الملح والبهار.

يخلط الزيتون المفروم مع العجين خلطاً جيداً باليدين حتى يتماسك العجين مع الزيتون.

تدهن صينية خاصة بالفرن بقليل من الزيت ويمد العجين بالاصابع ليغطي قعرها.

تخبز في فرن ساخن مدة نصف ساعة ويصب الزيت الباقي عليها فور إخراجها من الفرن.

بيبيروني ال اوليو

Peperoni Al Olio

فليفلة بالزيت والبصل والثوم. من المقبلات الايطالية اللذيذة.

تقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

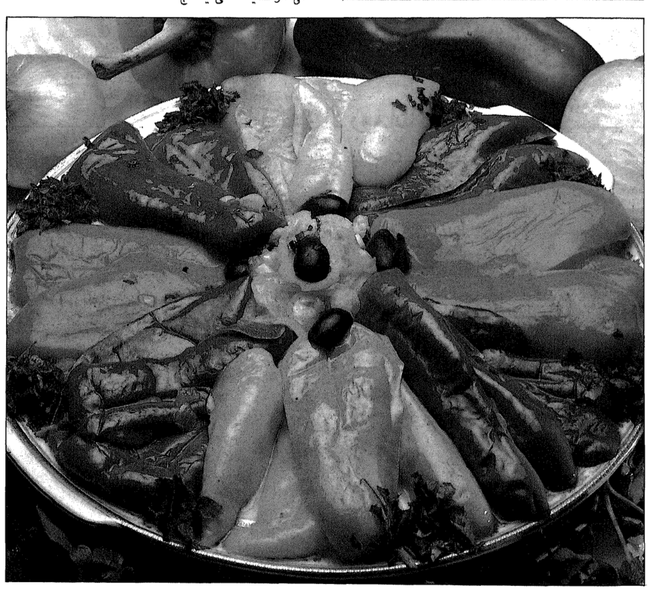
- ثماني حبات من الفليفلة الحرّيفة (الحرّة)
- بصلة
- نصف كاس من الزيت
- ملح بحسب الرغبة
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من الماء

التحضير

تغسل الفليفلة وتقطّع الى قطع طولية تزال منها العروق والبزر. تقطع البصلة الى حلقات رقيقة.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبلا. ثم تضاف اليهما الفليفلة المقطعة.

يتبل الخليط بالملح. يصب فوقه قليل من الماء ويترك مغطى على نار خفيفة حتى ينضج.



بومودوري ريبييني دي باستا

Pomodori Ripyeni Di Pasta

طماطم محشوة بالمعكرونة المسلوقة. تؤكل كطبق من المقبلات الساخنة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ثماني حبات من الطماطم
- كاس من المعكرونة الصغيرة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- فص من الثوم مدقوق
- ربطة من ورق الريحان (البازليكو)
- ملعقتان كبيرتان من جبن البرميزان او الجبن الابيض المطحون
- زيت نباتي
- رشة من البهار
- رشة من الملح

التحضير

توضع المعكرونة في ماء مغليّ ومملّح وتسلق نصف سلق. يزال رأس الطماطم بسكين حادة ويفرّغ جوفها بملعقة، ثم تنظف من بزرها. تفرم وريقات الريحان ويضاف اليها الثوم المدقوق والمعكرونة المسلوقة ونصف كمية صلصة الطماطم ولب الطماطم والجبن والملح والبهار. يخلط الكل ويضاف اليه قليل من الزيت.

يُنثر قليل من الملح داخل كل حبة من حبات الطماطم وتحشى بملعقة بالحشو المحضّر. ترتّب في صينية خاصة بالفرن ويضاف إليها باقي صلصة الطماطم المذوّب في كأس من الماء وقليل من الزيت. تدخل إلى فرن ساخن وتترك مدة نصف ساعة، مع إضافة قليل من الماء الساخن إذا قلّ المرق. تقدّم ساخنة.

كارتشوفي الا رومانا

Carchofi A La Romana

ارضي شوكي باللبن والدقيق والبيض. تقدّم مقلية ومزيّنة بشرائح الليمون.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- سبع حبات من الارضي شوكي (الخرشوف) الصغيرة الحجم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- زيت نباتي للقلي بحسب الحاجة
- كاس من الدقيق
- بيضة
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبة من الليمون الحامض مقطّعة الى شرائح طولية

التحضير

يخلط الدقيق مع صفار البيضة واللبن والملح والبهار وجوز الطيب وزيت الزيتون حتى يتجانس ثم يترك ليرتاح مدة ساعة.

يخفق بياض البيضة حتى يجمد ويضاف الى مزيج الدقيق. تنزع الاوراق القاسية من حبات الارضي شوكي وتزال رؤوسها. تقسم كل حبة الى اثنتي عشرة قطعة رقيقة تغطّس بمزيج الدقيق والبيض وتقلى بالزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً. تجفّف على ورق نشاف وتقدّم مع شرائح الليمون.

الارضي شوكي نبات مصدره غرب حوض البحر المتوسط. يزرع بكثرة في فرنسا وبلجيكا وغيرهما من المناطق التي تحوي تربة خصبة ومناخاً رطباً. نكهته لذيذة وكلما كانت الحبة صغيرة كلما كانت اطرى. يقدم الارضي شوكي مطهواً مع الصلصة او كطبق من السلطة.

كابوناتا سيتشيليانا

Caponata Sichiliana

طبق من الخضر بالخل والصنوبر والكبر. يقدّم مع اطباق اللحوم كافة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

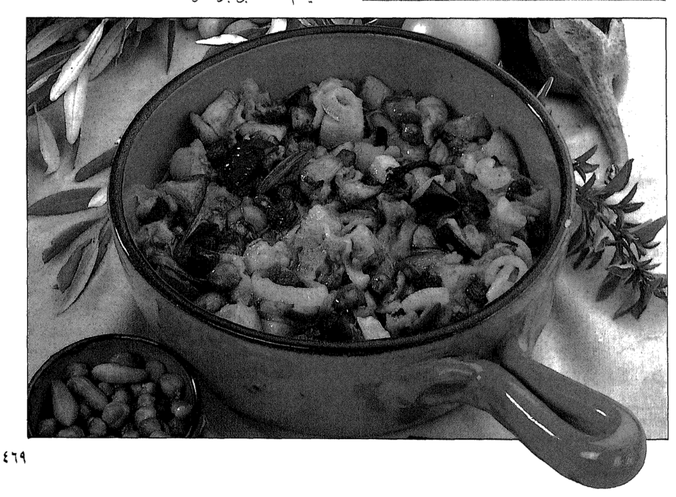
- حبة من الفليفلة
- حبة من الباذنجان
- حبتان من الكوسا
- حبتان من البطاطا
- بصلة صغيرة مفرومة على شكل اهلة (اجنحة)
- ملعقة كبيرة من الكَبَر
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- حبة من الطماطم
- نصف كاس من الخل
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف كاس من الزيتون الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الخضر، يقشّر الباذنجان والبطاطا ويقطّع الكل الى قطع صغيرة.

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل، تضاف اليه الخُضَر مع الملح والفلفل ويترك الكل على نار متوسطة بضع دقائق. يصبّ الخل مع الصنوبر والكبر والزيتون الاسود والبقدونس المفروم والسكر ويتابع الطهو على نار خفيفة في الوعاء المغطّى مدة نصف ساعة حتى يتم النضج.

يقدّم هذا الطبق بارداً او ساخناً.





فريتاتا دي سبيناتشي

Fritata Di Spinachi

عجة بالسبانخ والجبن المبشور والثوم. تقدّم كصنف من المقبلات الى جانب السلطة أو المخلّلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ست بيضات
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من الجبن المبشور
- ست حبّات من الفجل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- حبة من الطماطم مقطعة الى شرائح
- بضع اوراق من الخس مقطعة
- ليمونة حامضة مقطعة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

ينقى السبانخ ويفرم. يغسل مرات عدة ويسلق في الماء المملّح مدة ربع ساعة ثم يصفّى ويعصر باليد.

تسخن الزبدة في وعاء على النار ويقلى فيها الثوم. يضاف السبانخ الى الوعاء ويترك مدة عشر دقائق.

يخفق البيض مع الجبن المبشور والملح والبهار وجوز الطيب ثم يضاف الى خليط السبانخ مع التقليب.

يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلى الخليط حتى يحمرّ.

تقدم العجة في طبق وتقطّع الى اجزاء ثم تُزيّن بشرائح الطماطم والفجل وقطع الليمون والبقدونس المفروم والخس.

كروستيني أ سالمونيه

Crostini A Salmone

طبق من المقبلات الفاخرة والمشهية، محضر من السلمون المدخّن والكافيار. يقدّم في المناسبات المميزة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- خمس شرائح من سمك السلمون المدخّن
- نصف كاس من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من الكافيار
- بيضتان مسلوقتان
- حبتان من الليمون الحامض
- بضع أوراق من البقدونس
- شرائح من الخبز رقيقة (بان كاريه)

التحضير

يقشّر البيض ويفصل البياض عن الصفار ويهرس كل منهما بشوكة. يقلّب الكافيار بملعقة بحذر حتى تنفصل حباته عن بعضها. تقسم كل شريحة من السلمون الى قسمين.

تلف كل شريحة على شكل مخروطي، وتحشى بالكافيار. يحمّص الخبز وتقسم الزبدة الى قطع صغيرة مزخرفة وتوضع في الثلاجة حتى تبرد وتحافظ على شكلها. ترتب الشرائح المحشوة في طبق موضوع سابقاً في الثلاجة.

يزيّن الطبق بالبقدونس وصفار البيض وبياضه وقطع الليمون.

يقدّم مع الخبز والزبدة.

كروكيت دي ريزو

Croquette Di Riso

كرات من الارز والجبن الاصفر محشوّة بالجبن الابيض ومغمّسة بالكعك المدقوق والبيض. تقدّم مقلية ومزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الأرز
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- قطعة متوسطة الحجم من الجبن الابيض (موتزاريلا)
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (جرانا)
- بيضتان
- أربع كؤوس من مرق اللحم
- كاس ونصف من الكعك المدقوق
- زيت للقلي بحسب الحاجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء عميق ويقلّب فيها الأرز بملعقة خشبية مدة ثلاث دقائق. يصبّ مرق اللحم الساخن ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يمتص الأرز كل المرق. يضاف الجبن الاصفر والملح والبهار ثم يقلب خليط الأرز فوق طبق كبير ويترك حتى يبرد تماماً. يوضع في طبق عميق وتضاف اليه بيضة. يقلّب الكل بحذر. يفرم الجبن الابيض ناعماً.

تشكّل من خليط الارز كرات بحجم البيضة وتجوّف ثم تحشى بقليل من الجبن الابيض. تقفل كل كرة جيداً حتى لا يتسرّب منها الجبن في اثناء القلي. تغطّس الكرات بالبيضة المخفوقة ثم بالكعك المدقوق وتقلى بالزيت الساخن مع التقليب المستمر حتى تحمرّ كل كرة من جهاتها كافة.

ترفع الكرات بملعقة متعددة الثقوب وتجفّف على ورق نشاف. تقدّم ساخنة.



فيردوريه كوي وُفا

Verdoure Coy Wova

خضر بالبيض والكعك المدقوق. تقدّم مقلية ومزينة بشرائح الطماطم والزيتون والبصل الاخضر واوراق الهندباء.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

تغسل الخضر بالماء الجاري ويقطّع الجزر والفليفلة والكوسا طولياً ثم يقشر الباذنجان ويقطّع الى قطع طولية. تقلى قطع الباذنجان والكوسا والفليفلة بالسمن ثم تجفّف على ورق نشاف. يسلق الجزر نصف سلق ويصفّى. تغمّس الخضر المحضرة بالدقيق ثم بالبيض المخفوق المضاف إليه الملح والفلفل وأخيراً بالكعك المدقوق. يسخن السمن على نار متوسطة وتقلى فيه الخضر حتى تحمرّ. تقدم في طبق وتزين بالطماطم والبيض والزيتون والبصل والهندباء وتؤكل ساخنة.

المقادير

- حبتان من الباذنجان
- حبتان من الفليفلة احداهما خضراء والثانية حمراء
- ثلاث حبات من الكوسا
- أربع حبات من الجزر مقشرة ومبشورة
- اربع بيضات مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- خمس حبات من الطماطم مقطّعة
- بياض بيضة مسلوقة
- زيتون اسود مفروم
- زيتون اخضر مفروم
- اوراق من الهندباء
- بصل اخضر

سَـــلطة

موتزاريلا كوي بومودوري

Motzarella Coy Pomodori

سلطة الجبن مع الطماطم والزيتون الأسود والبصل. تقدّم مزينة بالنعناع الأخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

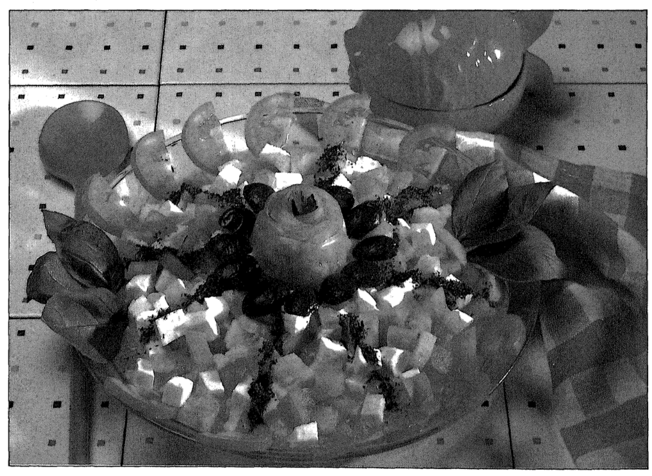
- حبتان من الطماطم
- قطعتان من جبن موتزاريلا
- حفنة من الزيتون الأسود
- قليل من النعناع الجاف
- قليل من الكمون المطحون بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- اوراق من النعناع والريحان
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

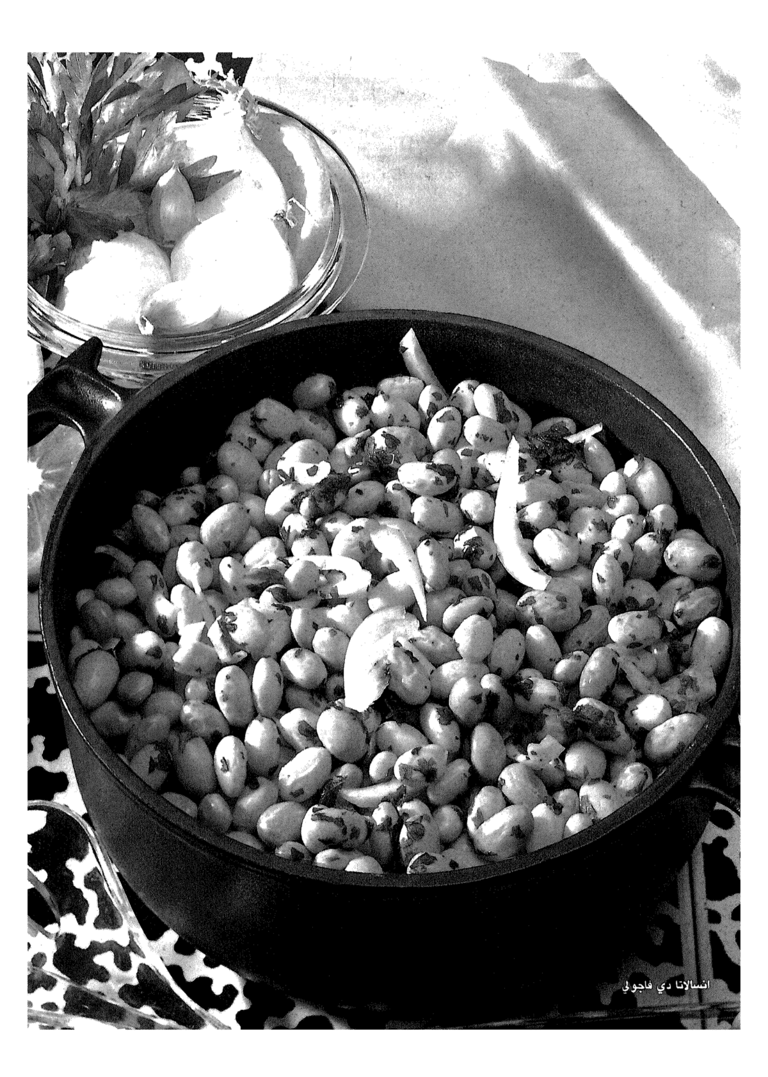
التحضير

يقطع الجبن الى قطع صغيرة، وتقشر الطماطم وتفرم ناعماً بعد نزع بزرها.

تخلط قطع الجبن مع الطماطم جيداً. يضاف الملح والبهار والكمون والبصلة والزيتون الأسود. يصبّ الزيت ويخلط الكل جيداً.

يرتب خليط الطماطم والجبن في طبق التقديم وينثر عليه النعناع. تزين السلطة بأوراق الريحان وتقدّم كطبق مقبلات.





انسالاتا دي فاجولي

انسالاتا دي فاجّولي

Insalata Di Fajoli

سلطة الفاصولياء مع البصل والثوم والبقدونس. تقدّم كصنف من المقبلات الى جانب اطباق اللحوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كاس من حبات الفاصولياء	○ عصير ليمونتين حامضتين او ما يعادلهما من الخل
○ بصلة كبيرة	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ سبعة ضلوع من البقدونس	○ ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
○ فصان من الثوم	
○ قليل من زيت الزيتون	

التحضير

تنقى حبات الفاصولياء من الحصى ثم تغسل تحت الماء الجاري.

تنقع في الماء الحاوي بيكربونات الصوديوم مدّة عشر ساعات.

يعاد غسل حبات الفاصولياء من جديد تحت الماء الجاري ثم تسلق على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان. تخفّف النار وتترك حبات الفاصولياء حتى تنضج في وعاء مغطى. ينقى البقدونس، ثم يفرم خشناً. تقشر البصلة وتقطّع على شكل أهلّة رقيقة. يقشر الثوم ويدقّ مع قليل من الملح.

يمكن تحضير سلطة الفاصولياء مع المخلل وعصير الليمون والخل والفليفلة الخضراء الحلوة وذلك بفرم قطع المخلل فرماً ناعماً واضافتها الى حبات الفاصولياء المسلوقة.

يضاف كل من البصل المقطع والبقدونس المفروم الى حبات الفاصولياء المسلوقة.

يصب عصير الليمون او الخل ويضاف الثوم والملح وتحرّك السلطة بحذر حتى لا تهرس الفاصولياء.

يصب زيت الزيتون فوق السلطة وتقدّم.

افوكادو كون بومودورو

Avocado Con Pomodoro

افوكادو محشو بلبّه والبصل المفروم وصلصة الطماطم. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

○ حبتان من الافوكادو	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ نصف بصلة مفروم ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم	
○ عصير نصف ليمونة حامضة	

التحضير

تُغسل حبات الأفوكادو وتجفّف جيداً. تقسم كل حبة طولياً الى قسمين، يزال النوى ويُجوّف كل نصف حبة بملعقة صغيرة وينزع منه اللّب بحذر حتى لا تتشقق القشرة الخارجية.

يُخلط اللّب بعد هرسه، مع البصل المفروم وصلصة الطماطم وعصير الليمون والملح والبهار والفليفلة المطحونة.

تُملأ أنصاف الأفوكادو بالحشو المحضّر وتُقدّم على الفور.

موطن الافوكادو الاصلي اميركا الوسطى حيث تزرع انواع مختلفة منه. يحوي الافوكادو مواد دسمة ومغذية وكمية قليلة من السكر. يستعمل الافوكادو في اطباق السلطة والمقبلات.

انسالاتا ميستا

Insalata Mista

سلطة من الخضر المنوّعة، شهية الشكل ولذيذة الطعم، يمكن تقديمها كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- حبتان من الخيار
- حبتان من الطماطم
- حبتان من الفجل
- ربع زهرة قرنبيط مسلوق
- حبتان من الشمندر مسلوقتان
- حبتان من الجزر
- ضلعان من البصل الأخضر مفرومان ناعماً
- اوراق من الخس الاخضر والخس الاحمر مفرومة ناعماً
- حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان ناعماً
- حبتان من الفليفلة الحمراء مفرومتان ناعماً
- نصف كأس من حبات الذرة المسلوقة
- خمسة ضلوع من البقدونس
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- اوراق من النعناع الاخضر مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل

التحضير

تغسل الخضر تحت الماء الجاري، يمكن نقعها مع قليل من بيكربونات الصوديوم مدّة عشر دقائق لتتخلّص من الجراثيم.

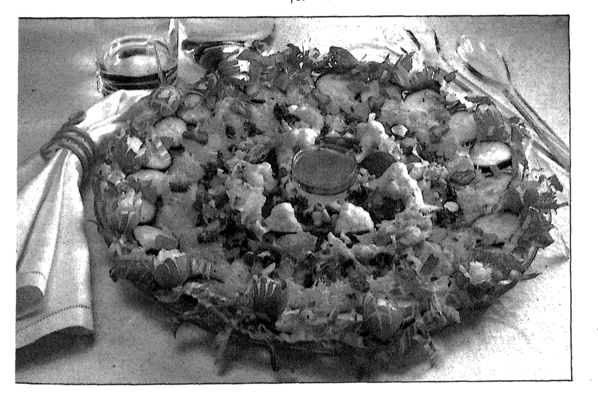
تقشّر حبات الشمندر المسلوقة وتقطّع الى قطع صغيرة.

يقطع الخيار إلى حلقات دائرية وتقسّم الطماطم عرضياً إلى حلقات دائرية.

ينظّف البقدونس من الشوائب ويفرم ناعماً.

يقشر الجزر ويبشر ناعماً ثم يحتفظ به في الماء البارد إلى حين استعماله حتى لا يذبل.

ينظف الفجل ويقطع ويوضع في الماء البارد مدّة ربع ساعة. يمزج الزيت مع عصير الليمون والملح والخردل. ترتب الخضر في طبق مع الزهرة والذرة ويزيّن الطبق بالنعناع الأخضر المفروم.



سلطة إيطالية غنية بالخضر المنوعة، مغذية وشهية.



انسالاتا دي ريزو

Insalata Di Riso

سلطة ايطالية مشهية وغنية بمحتوياتها المنوّعة. يمكن تقديمها كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاس من الارز الطويل
- حبة من الفليفلة الحمراء
- حبة من الفليفلة الخضراء
- حفنة من الزيتون الاسود وحفنة من الزيتون الاخضر المحشو بالفليفلة
- علبة صغيرة من الطون
- نصف كاس من البازلاء المسلوقة
- خمس حبات من مخلل الخيار الصغير
- نصف كاس من حبات الذرة المسلوقة
- ربع كاس من مخلل البصل
- ملعقة كبيرة من الجبن الاصفر
- عصير ليمونتين حامضتين
- قليل من الملح وزيت الزيتون

التحضير

يغسل الأرز تحت الماء الجاري ثم يسلق مدّة عشرين دقيقة في الماء المملح.

تشوى الفليفلة على النار ثم تقشّر وتفرم ناعماً. يخلط الأرز مع الفليفلة المفرومة ومخلل الخيار والبصل المقطعين ومع حبات البازلاء والذرة والطون المهروس. يفرم الزيتون الأخضر عرضياً ويزال النوى من الزيتون الأسود ويضاف الى سلطة الأرز. يمزج الزيت مع عصير الليمون والملح ويصب المزيج فوق السلطة. ثم ينثر الجبن المبشور على السطح. تقدّم السلطة باردة.

زوبا دي فونجوليه

Zupa Di Vongole

حساء الصدف مع الخبز المحمّص والثوم والبقدونس. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الصدف
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- فصّان من الثوم مدقوقان
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من الماء الساخن او من مرق السمك
- شرائح من الخبز الافرنجي

التحضير

ينقع الصدف في الماء المملّح مدة ساعتين. يغسل ويصفى. يوضع الصدف في وعاء ويغطّى. يترك على نار خفيفة من دون اي سائل مدة ربع ساعة. يحمّص الخبز في فرن متوسط الحرارة ويوزّع في اطباق الحساء. يرفع الصدف عن النار ويلقى بكل صدفة تبقى مغلقة. يصفى المرق الناتج عن الصدف ويحتفظ به.

يخلط الثوم مع البقدونس المفروم ناعماً ويقلى الخليط بالزيت حتى يذبل. يضاف الماء والملح والبهار والصدف مع مرقه ويترك الكل على النار مدة ثلاث دقائق.

يصبّ في أطباق ويقدّم ساخناً.

زوبا دي كوتسيه

Zupa Di Cotse

حساء بلح البحر بالخضر وعصير الطماطم والخل. يقدّم مع الخبز المحمّص بالفرن او المقلي بالزبدة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الصدف الاسود (بلح البحر)
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاثة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة
- بصلة صغيرة
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة
- كاسان من عصير الطماطم
- نصف كاس من الخل الابيض
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من القرفة
- ورقة من الغار

التحضير

يغسل بلح البحر مرات عدة بفرشاة وترمى كل صدفة مفتوحة. يسلق في الماء الحاوي البصلة وملعقة بقدونس وورقة الغار والكرفس والخل حتى تتفتح الأصداف. يصفّى المرق ويؤخذ منه مقدار كأسين. تنزع القشور ويحتفظ بما في داخلها مع قليل من مرقها. ترمى كل صدفة مغلقة بعد السلق. يقلى البصل الأخضر قليلاً بملعقة من الزبدة ويضاف اليه ما تبقى من البقدونس مع الثوم وعصير الطماطم والطماطم ومرق الصدف المحتفظ به مع الملح والتوابل ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان فتخفف النار. يقلب الدقيق مع الزبدة المتبقية على نار خفيفة مدّة خمس دقائق من دون أن يحمرّ الدقيق ثم يضاف بَلَح البحر المقشر مع مرقه ويقلّب مدّة خمس دقائق اخرى ثم يصب فوق خليط الخضر. يترك الكل على نار خفيفة مدّة ربع ساعة. يقدّم ساخناً.



زوبا دي كوتسيه



باستا أيّ فاجّولي

Pasta Ai Fajoli

من اشهر اطباق الحساء الايطالية. يقدم مع زيت الزيتون والليمون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كأسان من الفاصولياء الحمراء
- نصف كأس من المعكرونة الخاصة بالحساء
- كأسان من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من الماء او من مرق اللحم
- حبتان من الجزر مقطعتان ناعماً
- بصلة مفرومة
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ضلعان من الكرفس مفرومان ناعماً
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون
- ربع كأس من زيت الزيتون

التحضير

تُنقّى حبات الفاصولياء من الأوساخ وتنقع قبل ليلة من طهوها. تغسّل تحت الماء الجاري وتصفّى.

تُخلط البصلة مع الخُضَر ويُقلى الكلّ بالزبدة على نار متوسطة مدّة عشر دقائق مع التقليب.

يُضاف عصير الطماطم والماء وحبات الفاصولياء ويُترك الكلّ حتى يتم نضج الخضر.

يؤخذ نصف كمية الخضر والفاصولياء ويطحن ثم يعاد الى النار مع باقي الحساء وتضاف المعكرونة.

يترك مدّة ربع ساعة على نار خفيفة ويصب الزيت فوقه. ينثر الجبن ويقدّم ساخناً.

زوبا الا بافيزيه

Zupa A La Pavese

حساء بمرق اللحم والخبز المحمص والبيض. ينثر على سطحه الجبن المبشور ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

- ثماني بيضات طازجة
- رغيف من الخبز الافرنجي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- اربع كؤوس من مرق اللحم او الدجاج او مكعبان من مرق اللحم او الدجاج مذوّبان في اربع كؤوس من الماء
- اربع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

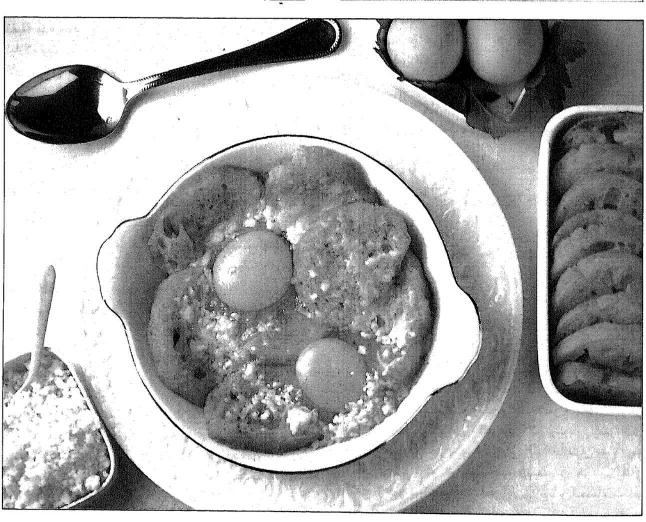
التحضير

يُقسم الخبز الى قطع رقيقة. تُقلى هذه القطع بالزبدة على نار خفيفة من الجهتين حتى تحمرّ من دون ان تحترق. تُوضع قطع الخبز المقلية في اربعة اطباق خاصة بالحساء ويحتفظ بها ساخنة.

تُكسر بيضتان بحذر فوق الخبز المحمّر في كل طبق. تُتبّل بقليل من الملح والفلفل. يُصبّ مرق اللحم المغلي فوق قطع الخبز المقلية مع التنبّه الى عدم صبّها فوق صفار البيض.

يُنثر الجبن المبشور فوق خليط البيض والخبز والمرق في وعاء.

يُقدّم هذا الحساء ساخناً مع الاحتفاظ بصفار البيض صحيحاً.



مينستروني الا ميلانيزيه

Minstrone A La Milanese

حساء الخضر مع الفاصولياء والارز. لذيذ الطعم ومغذٍ. يضاف اليه الجبن عند التقديم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

تُغسّل الخُضَر. يُقشّر كل من البطاطا والجزر والكراث. تُقطّع البطاطا الى قطع صغيرة والجزر والكوسا الى مكعبات صغيرة، والكراث والكرفس الى شرائح رقيقة. تفرم حبات الفاصولياء. تُنزع اوراق الملفوف القاسية ويفرم النضر منها ناعماً. كذلك بالنسبة الى السبانخ. تُقشّر الطماطم وتقسم كل حبة الى قسمين. يُزال بزرها وتُفرم ناعماً. يُخلط البقدونس المفروم مع الريحان والبصلة المفرومة. يسخن الزيت والزبدة في وعاء عميق. يُقلى فيه الثوم المدقوق والبقدونس على نار خفيفة حتى يذبل الخليط. تُضاف الطماطم المقطّعة وتُترك مدة خمس دقائق ثم تُضاف الخُضَر المقطّعة كلها وحَب الفاصولياء وتقلّب. يصبّ مرق اللحم الساخن تدريجاً. يرش الملح والبهار. يطهى الحساء على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الساعة في وعاء مغطّى. تضاف حبات البازلاء ويترك الوعاء على النار مدة نصف ساعة اخرى. يضاف الأرز ويتابع طهو الحساء مدة ربع ساعة.

المقادير

- حبتان من الجزر
- ثلاثة ضلوع من الكرفس
- حبتان من البطاطا
- حبتان من الكوسا
- نصف ملفوفة صغيرة الحجم
- رزمة من السبانخ
- ثلاثة ضلوع من الكراث (البراصيا)
- اربع حبات من الطماطم الناضجة
- فصّان من الثوم مدقوقان
- عشر اوراق من الريحان مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف كاس من حب الفاصولياء الطازج او الجاف المنقوع
- نصف كاس من البازلاء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اثنتا عشرة كاساً من مرق اللحم او مرق الدجاج
- كاس من الارز
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المطحون

زوبا دي بيشيه

Zupa Di Peshe

حساء السمك مع الكبر والزيتون والريحان وصلصة الطماطم لذيذ الطعم ومغذٍ. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك
- فصّان من الثوم مدقوقان
- كاس من الطماطم المقشّرة والمقطّعة ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- اربع قطع من فيليه السمك
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من زهر الكَبَر
- نصف كاس من الزيتون الاسود
- نصف كاس من الزبيب
- خمس اوراق من الريحان مفرومة
- شرائح من الخبز الافرنجي المحمّص
- ملح وبهار بحسب الرغبة.

التحضير

يُنظّف السمك، تُزال رؤوسه وحراشفه وزعانفه. يُقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يُغسل جيداً ويُجفّف.

يُقلى الثوم بالزيت حتى يذبل. تُضاف الطماطم وصلصة الطماطم الممزوجة بنصف كاس من الماء الساخن وزهر الكَبَر والزيتون الاسود المُزال بزره والزبيب المنقوع بالماء الساخن والمصفّى واوراق الريحان المفرومة والملح والبهار. يُغمر الكل بالماء ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان مدة ربع ساعة. توضع قطع السمك وفيليه السمك في الوعاء. يُغطى ويُتابع الطهو مدة نصف ساعة اخرى. يُقدّم الحساء ساخناً مع الخبز.



زوبا دي كارتشوفي

Zupa Di Carchofi

حساء الأرضي شوكي مع حبات الفول والبازلاء والبطاطا.
يؤكل مع الجبن المطحون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- ربع كيلوغرام من حبات البازلاء
- ربع كيلوغرام من حبات الفول
- خمس حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- بصلة مقشرة ومقطعة
- خمس كؤوس من مرق اللحم او مكعبان ونصف من مرق الدجاج المذوّب في خمس كؤوس من الماء
- حبتان من البطاطا مقشرتان ومقطعتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من الجبن المطحون
- شرائح من الخبز المحمّص
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تُقلى حبات البازلاء والفول والبصل والأرضي شوكي المقطّعة بالزبدة مدّة خمس دقائق مع التقليب على نار خفيفة.

تضاف قطع البطاطا والملح والفلفل ومرق اللحم ويترك الكل في وعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يبدأ الحساء بالغليان. تخفّف النار ويغطّى الوعاء جزئياً ويترك مدّة ساعة ونصف أو حتى تنضج الخضر، ترفع من الوعاء وتطحن بمطحنة الخضر.

يعاد المزيج الى النار ويضاف اليه قليل من الماء الساخن إذا كان سميكاً ويترك مدّة ربع ساعة على نار خفيفة.

يقدم ساخناً مزيناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمّص والجبن المطحون.

تؤكل البازلاء حبوباً. بعض انواعها قرونه حلوة وتؤكل في بعض مناطق الشرق. يصنع من حبات البازلاء دقيق بعد تجفيفها وطحنها. تستهلك البازلاء طازجة او معلّبة او مجلّدة.

باستا دي بيتزا

Pasta Di Pizza

صنف من العجين تُحضّر به البيتزا والفطائر على انواعها.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان.

المقادير

ملعقة صغيرة من خميرة البيرة	نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف كيلوغرام من الدقيق المنخول	ماء بحسب الحاجة

التحضير

تذوّب خميرة البيرة في نصف كأس من الماء الفاتر. يفضل في صناعة العجينة عجنها فوق لوح خشبي او على سطح من مرمر.

ينخل الدقيق مع الملح ويخلط مع مزيج الخميرة. يعجن الدقيق باليدين على مسطح خشبي مع كمية الماء الكافية ولمدة ربع ساعة، حتى تتشكّل عجينة متماسكة لا تلتصق باليدين او باللوح الخشبي وتصير كتلة مطّاطية.

توضع العجينة في طبق مرشوش بقليل من الدقيق وتغطّى بقطعة قماش وتترك حتى يتضاعف حجمها.

تعجن من جديد باطراف الاصابع مدة دقائق فتصير جاهزة للاستعمال.



للحصول على بيتزا مشهية ينبغي ان تكون العجينة محضّرة باتقان والاّ يتجاوز علوها نصف سنتمتر، ويفضّل خبزها في فرن على الحطب لا تتجاوز حرارته ٢٥٠ درجة مئوية.

بيتزا نابوليتانا

Pizza Napolitana

طبق من مدينة نابولي في جنوب ايطاليا حيث وجدت البيتزا لأول مرة وسميت باسم تلك المدينـة. يضفي عليها سمـك الأنشوجة (الأنشوا) مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **المقادير نفسها التي تُستعمل لتحضير نصف كيلوغرام من عجينة الخبز (ص ٤٨٥)**
- **ربع كيلوغرام من الجبن الأبيض (موتزاريلا) أو كاس ونصف من الجبن الأصفر المطحون**
- **خمس حبات من الطماطم**
- **علبة من سمك الانشوجة (انشوا)**
- **نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (أوريغانو)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**

التحضير

يحضر العجين بطريقة تحضير عجينة الخبز أي بإضافة الخميرة الممزوجة بالماء الدافئ والسكر الى حفرة في الدقيق المنخول. تخلط بالأصابع أو بشوكة حتى تمتـزج جيداً ثم تعجن باليدين حتى تتماسك وتترك في طبق عميق وتغطى حتى تصير ضعف حجمها. يعاد عجنها باليدين ويمكن إضـافة ملعقتين من الزيت الى العجين في أثناء العجن وقبل التخمير.

أفضل الأفران لخبز البيتزا هي افران الحطب وفي حال عدم توفرها تخبز في الأفران المنزلية على أن يحمى الفرن عشر دقائق قبل وضع الصينية لتبلغ حرارته ٢٢٠ درجة مئوية وتترك داخله مدة نصف ساعة. تخفّف الحرارة في الدقائق العشر الأخيرة الى ٢٠٠ درجة مئوية.

يوزع مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في قعر صينية خاصة بالبيتزا.

تُمد العجينة بالأصابع حتى تغطي قعر الصينية بسماكة نصف سنتمتر وتكون اكثر سماكة على الأطراف.

تقشر الطماطم ويزال بزرها وتوضع في الوعاء على نار قوية مدة عشر دقائق او حتى تجف.

توضع الطماطم فوق العجينة باستثناء الأطراف ويـوزع الجبن على السطح.

تصفّى الانشوجة من الـزيت وترتّب فـوق الجبن. يُنثر الصعتر المطحون.

يصب قليل من زيت الزيتون فوق البيتزا وتدخل الى فرن حار وتترك حتى يحمرّ سطحها ويسيل الجبن.





بيتزا كون اي فونجي

Pizza Con I Funghi

بيتزا بالفطر والبقدونس المفروم والجبن والثوم. من الأصناف التي يشتهر بها المطبخ الايطالي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج أو علبة كبيرة من الفطر المعلّب
- عصير ليمونتين حامضتين
- فصان من الثوم مدقوقان
- كاس من الجبن المطحون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمّرة
- ثلث كاس من زيت نباتي

التحضير

ينظف الفطر الطازج من الأتربة. يغسل ثم يوضع في الماء الحاوي عصير الليمون حتى لا يسودّ لونه أو ينظف بفوطة مبللة بالماء، من الأتربة والأوساخ.

في حال استعمال الفطر المعلب فانه يغسل ويصفّى.

تمدّ العجينة المحضّرة كما في طريقة تحضير البيتزا في صينية خاصة بالبيتزا وترق بالأصابع حتى تغطي سطح الصينية كله وتكون أرقّ في الوسط منها على الأطراف.

عند ادخال البيتزا الى الفرن تترك مدة عشرين دقيقة بحرارة ٢٢٠ درجة مئوية ثم تخفّف الى ١٨٠ درجة مئوية.

يقلى الثوم بالزيت حتى يذبل. يرفع من الوعاء ويضاف اليه الفطر ويقلّب على نار متوسطة. ينثر عليه الملح والفلفل.

تخفّف النار ويترك الفطر مدة عشر دقائق حتى يتبخر ماؤه ثم يُضاف الى العجينة المحضّرة.

ينثر البقدونس والجبن فوق الفطر ويصبّ قليل من الزيت وتدخل الصينية الى فرن حار مدة عشرين دقيقة.

بيتزا كون اوليفيه أيّ بيبيروني

Pizza Con Olive Ai Peperoni

بيتزا بالزيتون والخضر والجبن ومخلّل البصل والفليفلة. تُقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- بضع حبات من الزيتون الاخضر المحشو بالفليفلة
- حبات من الزيتون الاسود
- كاس من الفطر المعلّب او الطازج
- ثلاث حبات من قلب الارضي شوكي (الخرشوف)
- كاس من مخلّل البصل الصغير
- حبتان من مخلّل الفليفلة الحمراء
- قليل من زيت الزيتون
- قليل من الجبن الاصفر المبشور بحسب الرغبة

التحضير

يصب مقدار أربع ملاعق من زيت الزيتون في صينية خاصة بالبيتزا وتقلّب حتى يتوزّع الزيت جيداً.

تمد عجينة البيتزا بأطراف الاصابع حتى تغطي قعر الصينية على أن تكون سماكتها نصف سنتمتر في الوسط لتزداد عند الأطراف.

تقطع الفليفلة الخضراء طولياً وترتب فوق سطح العجين بشكل خطوط دقيقة متقاطعة. توزّع الخضر داخل هذه الخطوط.

يصبّ قليل من زيت الزيتون فوق السطح وينثر قليل من الجبن الاصفر المبشور. تدخل البيتزا إلى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) وتترك مدة نصف ساعة. تخفّف النار في الدقائق العشر الاخيرة الى ٢٠٠ درجة مئوية.

بيتزا كواترو ستاجوني

Pizza Quatro Stajoni

بيتزا بالقريدس والزيتون والفطر والمخلّل والجبن. يمكن تحضيرها مع انواع اخرى من اللحوم والخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز
- قليل من زيت الزيتون

مقادير النوع الأوّل من الحشو

- كاسان من الزيتون الأسود
- كاس من القريدس (الجمبري) المنظّف
- حبات من مخلّل البصل
- كاس من الفطر المعلّب
- قليل من مخلّل الفليفلة الحمراء
- رشة من الصعتر المطحون
- جبن اصفر مطحون بحسب الرغبة.

مقادير النوع الثاني من الحشو

- زيتون اسود مقطّع
- علبة من الطون
- علبة من السردين
- قطع من جبن الموتزاريلا
- قطع من الارضي شوكي مسلوقة
- فطر معلّب
- طماطم مقشرة ومجففة
- ملعقتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ثماني شرائح من سمك الانشوجة
- جبن ابيض او اصفر

التحضير

يصب قليل من زيت الزيتون في صينية خاصة بالبيتزا وتقلّب الصينية حتى يتوزّع الزيت في داخلها. تمدّ العجينة بأطراف الأصابع حتى تغطي قعر الصينية. يوزّع النوع الأوّل من الحشو على العجينة بحيث يقسم سطح العجينة إلى أربعة أقسام ويوضع فوق كل قسم نوع من الخضر والقريدس المسلوق. ينثر قليل من الصعتر والجبن وتدخل العجينة إلى فرن حار مدة نصف ساعة أو حتى يحمرّ سطحها.

يمكن تحضير هذا النوع من البيتزا بطريقة أخرى كالآتي: يوضع فوق العجينة الممدودة قليل من الطماطم ممزوج مع صلصة الطماطم المكثفة، ثم توزّع فوق الخليط أنواع الخضر والأسماك المرغوبة والجبن المطحون.



بيتزا مارَجريتا

Pizza Margharita

بيتزا بالطماطم والجبن المبشور والصعتر. تقدّم مزينة بأوراق الزيحان.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة
- خمس حبات من الطماطم الطازجة مقطعة
- كاس ونصف من الجبن الاصفر المطحون او قطعتان من الجبن الأبيض (موتزاريلا)
- ورقتان من الريحان (البازليكو)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- رشة من الصعتر المطحون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تمدّ العجينة وتوضع فوقها الطماطم وينثر الملح والجبن المطحون والصعتر ويُصب مقدار ملعقتين من الزيت. تدخل البيتزا الى فرن حار حتى تحمرّ ويذوب الجبن. تزيّن بأوراق الريحان.

بيتزا كون ليه وُفا

Pizza Con Le Wova

بيتزا بالطماطم والجبن والبيض والصعتر. تقدّم ساخنة ومزينة بأوراق الريحان.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة
- خمس حبات من الطماطم الطازجة مقطعة الى دوائر
- ورقتان من الريحان
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- كاس ونصف من الجبن الاصفر المبشور او قطعتان من الجبن الأبيض (موتزاريلا)
- رشة من الصعتر المطحون
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث بيضات

التحضير

تمدّ العجينة في صينية مدهونة بالزيت. توزع عليها الطماطم المقطعة الى دوائر وينثر الجبن المبشور والصعتر. يصب مقدار ملعقتين من الزيت وتدخل البيتزا الى فرن حار حتى تحمرّ ويسيل الجبن. تخرج الصينية من الفرن، يكسر فوقها البيض وينثر الملح ثم تعاد الى الفرن وتخبز مدة خمس دقائق حتى ينضج البيض. تزيّن بأوراق الريحان وتقدّم ساخنة.

«موتزاريلا» نوع من الجبن الابيض الطري. مصدره وسط ايطاليا. في طعمه نكهة اللبن (الحليب). يحوي الدهن بنسبة ٤٥٪ من وزنه. يتميّز بسرعة سيلانه عند تعرُّضه للحرارة.



بانزيروتي

Panzeroti

سمبوسك محشو بالطماطم والجبن والصعتر. يقدّم مقلياً مع سلطة الخضر والمتبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمرة
- ربع كيلوغرام من الجبن الابيض الخالي من الملح
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون (اوريغانو)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

تقسم العجينة إلى قطع بحجم البيضة وترق كل قطعة فوق سطح مستو من الخشب أو المرمر نُثر عليه الدقيق، بشكل أقراص دائرّية.

تُقشر الطماطم وتُقسم الى قسمين، ثم يزال بزرها وتوضع في وعاء فوق نار شديدة الحرارة مدة ربع ساعة أو حتى يتبخر ماؤها مع وجوب تقليبها.

توزع الطماطم فوق كل نصف قرص وتوضع فوقها قطع الجبن الابيض المطحون أو المقسّم إلى رقائق.

يُنثر الملح والاوريغانو والبهار المطحون فوق الجبن.

يُغطى كل قرص بنصفه الثاني الخالي من الحشو وتلصق اطرافه ببعضها باصابع اليد.

يُقلى السمبوسك على جهتيه في الزيت الساخن حتى يحمرّ ويصير ذهبي اللون. يقدّم ساخناً.



كالتسوني ال بومودورو

Caltsoni Al Pomodoro

فطائر محشوة بالجبن والطماطم. تخبز في الفرن وتقدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من عجينة الخبز المخمّرة
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم ناعماً
- نصف كاس من الزيتون الاسود
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من زهر الكبّر (كابري)
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- قطعة من الجبن الابيض (موتزاريلا)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

تقلى البصلة والثوم بالزيت حتى يذبلا. تضاف اليهما الطماطم وتترك حتى تجفّ قليلاً فيوضع الزيتون الأسود وزهر الكبّر والصعتر والملح. يقلّب الكل عن النار.

تدعك العجينة باليدين وتقطّع الى خمس قطع، يرقّ كل منها دائرياً.

يوزع قليل من الحشو والجبن الابيض المقطّع في وسط كل قرص ويطوى الطرفان ثم يضغط عليهما.

ترتب كل فطيرة في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى فرن ساخن تترك فيه مدة ثلث ساعة.

تقدّم ساخنة.

بيتزا ال كواترو فورماجي

Pizza Al Quatro Formaji

من انواع البيتزا الايطالية المشهية والسهلة التحضير. بيتزا مع الجبن والصعتر والفليفلة الحمراء. تقدم ساخنة الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمّرة
- ربع كيلوغرام من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (فونتينا)
- كاس من الجبن الابيض المبشور (موتزاريلا)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- رشة من مسحوق الصعتر البري (اوريغانو)
- رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)

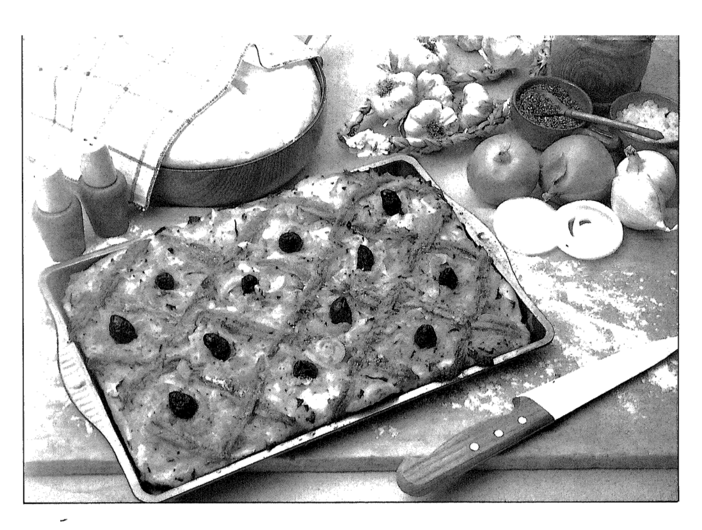
التحضير

تدهن صينية الفرن بالزيت وتمدّ فيها العجينة المخمّرة بأطراف الأصابع حتى تغطّي قعر الصينية.

تخلط أنواع الجبن وتوزّع على سطح العجينة ثم ينثر مسحوق الصعتر والملح والفليفلة الحمراء.

تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه حتى يسيل الجبن ويحمرّ السطح. تقدّم ساخنة.

يصنع جبن «فونتينا» من لبن (حليب) البقر، وهو نوعان: صيفي وشتوي. النوع الصيفي افضل من النوع الشتوي لأن اللبن المستعمل في فصل الصيف يكون افضل. يسيل جبن «فونتينا» بسرعة عند تعرّضه للحرارة.



فوكاتشا دي تشيبوليه

Focacha Di Chipole

بيتزا بالبصل والثوم وسمك الانشوجة والزيتون. من الاصناف الايطالية المشهية. تقدم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من البصل
- كاس من زيت نباتي
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كاس من حبات الزيتون الاسود
- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمّرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون (اوريغانو)
- كمية من سمك الانشوجة (انشوا)

التحضير

تدهن صينية خاصة بالفرن بالزيت وتمدّ فيها العجينة وترق بالأصابع حتى تغطّي كل الصينية. يقشّر البصل ويقطّع دائرياً بشكل رقيق. يسخن الزيت في الوعاء ويضاف إليه البصل المقطّع ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تخبز البيتزا بوضعها أولاً في فرن حرارتـه ٢٢٠ درجة مئوية، مدة عشرين دقيقة ثم تخفّف الحرارة الى ٢٠٠ درجة مئوية في الدقائق العشر الاخيرة.

يضاف إلى البصل الثوم المدقوق والصعتر المطحون والملح. يغطى الوعاء ويترك مدة نصف ساعة.

يوضع خليط البصل والثوم فوق العجينة المدودة في الصينية بحيث يغطيها بشكل جيد.

يزيّن سطح بيتزا البصل بقطع الانشوجة على شكل خطوط متقاطعة ويوضع الزيتون في وسطها.

تدخل البيتزا الى فرن حار وتترك حتى يحمر سطحها. ينثر عليها البهار لحظة اخراجها من الفرن.

تورتة دي بومودوري

Torta Di Pomodori

فطيرة بالطماطم والجبن والبصل والثوم والبقدونس المفروم، من المعجنات الايطالية الشهيرة. تقدّم ساخنة او باردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الدقيق المنخول
- كاس من الزبدة
- بيضة واحدة
- رشة من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من الماء

مقادير الحشو

- ثماني حبات من الطماطم الطازجة
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الخردل (مسترد)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المطحون
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الصعتر المطحون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة باطراف الاصابع ويضاف اليهما الملح والبيضة ويتابع التقليب بالاصابع مع اضافة الماء حتى تصير العجينة متماسكة وليّنة. تترك لترتاح.

ترق العجينة بشوبك وتمدّ في قالب خاص بالتارت متوسط الحجم، يدهن بالزبدة وينثر عليه الدقيق.

توخز العجينة بشوكة وتدخل الى فرن حار (٢٢٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق ثم ترفع من دون ان يطفأ الفرن.

تغسل الطماطم وتقسم الى دوائر ويزال بزرها. يخلط الثوم والبصلة مع البقدونس المفروم والصعتر المطحون والـزيت. تدهن العجينة بريشة بصلصة الخردل ويوزع عليها الجبن المطحون وقطع الطماطم وخليط البصل والثوم. يدخل قالب التارت الى الفرن مدة نصف ساعة.



فطيرة إيطالية سريعة التحضير، تؤكل ساخنة أو باردة.

سباجيتي ال فونجوليه

Spaghetti Al Vongole

معكرونة مع الصدف والطماطم. من المعجنات التي يتميّز بها المطبخ الايطالي. تقدّم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من المعكرونة (السباجيتي)**
- **كيلوغرام من الصدف**
- **خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم الطازجة مقشر ومقطع**
- **فصّان من الثوم مدقوقان**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يُنظّف الصدف تحت الماء الجاري ويُلقى بكل صدفة مفتوحة. توضع في وعاء مغطّى بدون اي سائل، فوق نار خفيفة حتى تتفتّح ويرمى بالصدفة التي تبقى مقفلة.

يُرفع الصدف، يصفى المرق ويُحتفظ به.

تُسلق السباجيتي في الماء المملّح، تغسل وتصفّى.

يُقلى الثوم بالزيت حتى يذبل من دون أن يحمرّ. تُضاف اليه الطماطم المقشّرة والمقطّعة ناعماً والملح والبهار ويطهى الكل مدة عشر دقائق.

تُزال قشور بعض الصدف وتُضاف الى الطماطم مع باقي كمية الصدف ويصبّ المرق المصفّى. يُترك الكل مدّة خمس دقائق على نار متوسطة. يُرفع عن النار ويصبّ على السباجيتي.

يُنثر البقدونس المفروم ويقدّم الطبق ساخناً. يُمكن ازالة كل قشور الصدف واستخدام اللحم فقط.



سباجيتي أليو ايه اوليو

Spaghetti Allio E Olio

يتميز هذا الطبق بمذاقه الحرّيف (الحرّ) وهو سهل التحضير ولذيذ الطعم بفضل الثوم والفلفل. طبق شهيّ يؤكل في المقاطعات الايطالية كافة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة (السباجيتي)
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- حزمة من البقدونس مفرومة فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحريفة المطحونة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تسلق السباجيتي نصف سلق وتُصفّى. يُقلى الثوم المدقوق في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت حتى يذبل. تضاف السباجيتي مع الفليفلة الحمراء الملح والبقدونس المفروم. يقلّب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة ثم تُصب ملعقتان من زيت الزيتون النيء على السباجيتي.

تقدّم ساخنة.

سباجيتي الا كاربونارا

Spaghetti A La Carbonara

معكرونة بصلصة اللحم والقشدة والبيض المخفوق. من اشهى اصناف المعكرونة الايطالية. تقدم ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة (السباجيتي)
- قطعة من لحم بطن العجل المدهن او شرائح من لحم البقر المجفّف
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من القشدة المكثّفة (كريما الطهو)
- صفار اربع بيضات مخفوق
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (بيكورينو)

التحضير

تسلق السباجيتي في الماء المملّح المغلي حتى تطرى وتقارب النضج. ترفع وتغسل بالماء البارد ثم تصفّى.

تفرم شرائح اللحم ناعماً. تقلّب بالزيت والزبدة مع البهار مدة دقيقتين. تضاف اليها القشدة والملح وصفار البيض المخفوق وتترك الصلصة حتى تثخن قليلاً ثم يوزع عليها الجبن.

ترفع الصلصة عن النار وتخلط مع السباجيتي المسلوقة.

يقدّم الطبق ساخناً.

جبن «بيكورينو» مصنوع من لبن (حليب) النعجة. ثمة انواع كثيرة منه اشهرها الروماني والسرديني. يستعمل هذا النوع من الجبن في تحضير مختلف اطباق المعكرونة.



سباجيتي الا بوتانيسكا

Spaghetti A La Poutaneska

صنف شعبي من جنوب ايطاليا، أساسه السباجيتي وسمك الانشوجة. يكسبه الزيتون الاسود والثوم والطماطم مذاقاً مميزاً. يؤكل مع الجبن المبشور والسلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة (السباجيتي)
- كاس من الزيتون الاسود الخالي من النوى والمقطّع
- ملعقة كبيرة من زهر الكَبَر المفروم
- أربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطّعة
- نصف كاس من زيت نباتي
- فصان من الثوم
- حزمة من البقدونس مفرومة
- علبة من سمك الانشوجة (انشوا)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة والمطحونة ناعماً

التحضير

تقلى فصوص الثوم بالزيت حتى تذبل. يضاف اليها سمك الانشوجة مع تقليبه بشوكة حتى يُهرس. يضاف الكبر المفروم والزيتون الاسود المقطّع والطماطم المفرومة والخالية من البزر. يُملح الخليط ويُضاف إليه البهار والفليفلة الحرّيفة ويُترك على نار متوسطة مدة ربع ساعة حتى تتشكل صلصة متماسكة. يضاف إليها البقدونس المفروم والمعكرونة المسلوقة نصف سلق. يترك الكل بضع دقائق على نار خفيفة. تقدم ساخنة.

سباجيتي ال بيستو

Spahgetti Al Pesto

من انواع المعكرونة الايطاليـة الممتازة. يحضر هـذا الطبق بسرعة. صلصته المكونة من ورق الريحـان والجبن والثوم يتميز بها مطبخ مدينة جنوى الايطالية الساحلية.

عدد الاشخاص: خمسـة، مدة التحضـير: عشر دقائق، مـدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السباجيتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر (بيكورينو) المطحون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من الجبن المطحون (بارميزان)
- فصان من الثوم مدقوقان
- كاس من زيت الزيتون
- ست وثلاثون ورقة من الريحان (بازليكو)
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

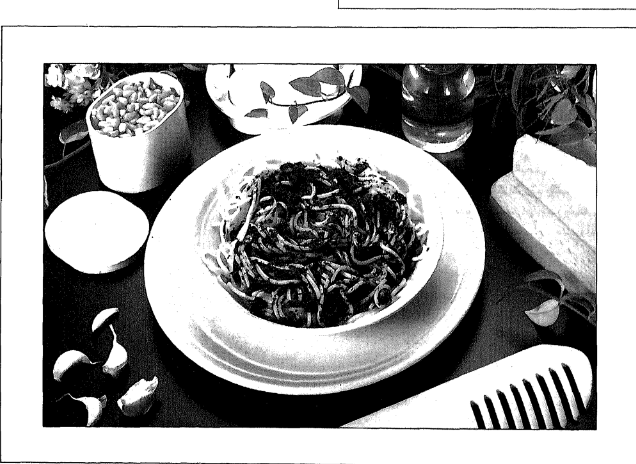
التحضير

تغسل اوراق الريحان وتجفّف جيداً. توضع في هاون من المرمر، ويضاف اليها فصّان من الثوم والصنوبر وقليل من الزيت والملح والبهار. يدق الكل بمدقة خشبية حتى يُهرس جيداً. يُضاف جبن «بيكورينو» المطحون. يخلط ثم يضاف جبن «بارميزان» ونصف كمية الزيت.

يقلّب الخليط حتى تتشكّل صلصة سميكة من الـ «بيستو».

تسلق المعكرونة في الماء المغلي المملّح سلقاً متوسطاً، تصفى ثم تقلّب مع ملعقة من الزبدة. تقدم المعكرونة الساخنة مع صلصة الـ «بيستو» الباردة بعد خلطها جيداً.

اذا كانت صلصة البيستو سميكة تضاف إليها ملعقتان كبيرتان من ماء صلصة المعكرونة.



سباجيتي الا بيسكاتوريه

Spaghetti A La Pescatore

سباجيتي بصلصة الكركند والقريدس والصدف والمحار.
تقدّم ساخنة ومزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السباجيتي
- خمس قطع من الكركند الصغير الحجم
- عشر قطع من المحار (بلح البحر) منظفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الطماطم المفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من الصدف المنظّف
- ربع كيلوغرام من القريدس (الجمبري) المتوسط الحجم مقشر
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من مرق السمك
- ضلع من الكرّاث
- ضلع من الكرفس
- بصلة مقطّعة

التحضير

يحضر مرق السمك بسلق رؤوس وحسك وجلد سمك أبيض مع بصلة وضلع من الكراث وآخر من الكرفس في كاسين من الماء، يصفى بعد النضج. ينظف الكركند وتقسم كل قطعة طولياً إلى نصفين.

يقلى الثوم بالزيت حتى يذبل. تضاف اليه ثمار البحر ويقلّب الكل مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

يضاف مرق السمك والطماطم والملح والبهار ونصف كمية البقدونس ويترك الكل مدة عشر دقائق.

تسلق السباجيتي حتى تقارب النضج، تغسل وتصفّى. ترتب في طبق التقديم. تصبّ صلصة ثمار البحر فوقها، تزيّن بما تبقى من البقدونس وتقدّم.

تيمبالو دي سباجيتي

Timbalo Di Spaghetti

قالب من السباجيتي مع خليط اللحم وصلصة الطماطم. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السباجيتي العريضة
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ضلع من الكرفس
- كاس من عصير العنب المزّ
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من الجزر مقشرة
- أربع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المطحون
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- رشة من مسحوق جوز الطيب

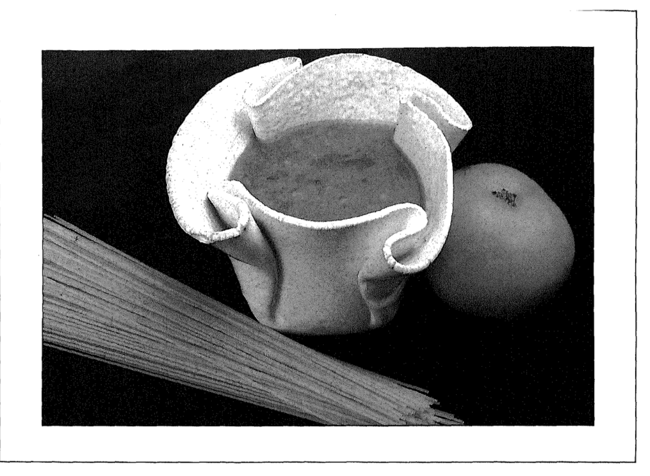
التحضير

يقطّع الجزر والكرفس ناعماً. يقلى البصل بملعقتين من الزبدة حتى يذبل ويضاف اليه الجزر والكرفس ثم يقلّب الكل مدة ثلاث دقائق على نار متوسطة. يضاف اللحم المفروم ويترك مع التقليب من حين الى آخر حتى ينضج. يصبّ عصير العنب والملح والبهار ومسحوق جوز الطيب ثم تضاف صلصة الطماطم. تخفّف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

تسلق السباجيتي في الماء المملح المغلي والمضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت حتى تنضج. ترفع ويصب فوقها كاسان من الماء ثم تصفّى.

تخلط المعكرونة مع الزبدة والزيت. يرتّب ثلثها في طبق الفرن المدهون بالزبدة ويغطى بثلث كمية خليط اللحم. تكرّر العملية حتى تنتهي كمية المعكرونة وخليط اللحم على ان تكون الطبقة الأخيرة من المعكرونة ثم يوزّع الجبن على السطح.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة عشرين دقيقة. يقدّم ساخناً.



سباجيتي الا نابوليتانا

Spaghetti A La Napolitana

صلصة الخضر مع اللحم المفروم والتوابل وعصير العنب.

تقدّم مع السباجيتي المسلوقة والجبن المبشور.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- كبد وقلب دجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف حبة من الجزر
- نصف حبة من البصل
- ضلعان من الكرفس
- حزمة من البقدونس
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- نصف كاس من الفطر
- رشة من السكر
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من عصير العنب المرّ
- نصف كاس من الجبن المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من السباجيتي مسلوق

التحضير

يغسل الفطر المجفّف وينقع في الماء الفاتر حتى يطرى. يصفّى ويحتفظ بماء النقع. يفرم البصل والجزر والكرفس والبقدونس.

توضع الخضر المفرومة في وعاء وتضاف اليها الزبدة. يخلط الكل جيداً ويطهى على نار متوسطة. يقلّب الخليط مدة عشر دقائق. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى تذبل الخضر. يضاف اللحم ويحرّك حتى ينضج. يصبّ فوقه عصير العنب. يحرّك الخليط من جديد وتضاف اليه صلصة الطماطم المذوّبة في قليل من الماء. ينثر الملح والبهار ويوزّع على سطحه جوز الطيب والسكر ثم الفطر المصفى والمقطع خشناً.

يقطع كبد وقلب الدجاج ويضاف الى الخليط. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يغلي الكل مدة ساعة على نار خفيفة مع رفع الغطاء من وقت الى آخر حتى يتصاعد البخار.

يصبّ ماء نقع الفطر. يقلّب الكل ويرفع عن النار.

تُقدّم الصلصة مع السباجيتي المسلوقة والجبن المبشور.

بينيه ال ارابياتا

Penne Al Arabiata

معكرونة مع صلصة الطماطم والفطر والبصل والثوم والفليفلة الحريفة والريحان. تقدّم مع الجبن المبشور.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة (بينيه)
- خمس حبات من الطماطم
- بصلة مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (بيبرونشينو)
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- خمس اوراق من الريحان
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المبشور (بارميزان)
- ربع كيلوغرام من الفطر

التحضير

تسقّط الطماطم في الماء المغلي مدة ثلاث دقائق. ترفع، تقشر وينزع بزرها ثم تفرم ناعماً.

ينظف الفطر ويغسل. يجفّف ويقطّع طولياً الى شرائح.

يقلى البصل والثوم في الزبدة حتى يذبلا ويضاف اليهما الفطر. يقلّب الكل ويترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

تضاف الطماطم والملح والفليفلة الحرّيفة ويتابع الطهو مدة عشرين دقيقة على نار متوسطة في وعاء مغطّى.

تسلق المعكرونة في الماء المملّح المغلي حتى تقارب النضج. تصفّى وتغسل بالماء البارد وتصفّى.

يضاف الريحان الى الصلصة قبل رفعها عن النار. تصبّ الصلصة فوق المعكرونة. تقدّم مع الجبن المبشور.

بينيه كواترو ستاجوني

Penne Quattro Stajoni

معكرونة مع صلصة الطماطم والفطر والباذنجان والبازلاء والجبن الأصفر. من أصناف المعجنات الايطالية اللذيذة. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

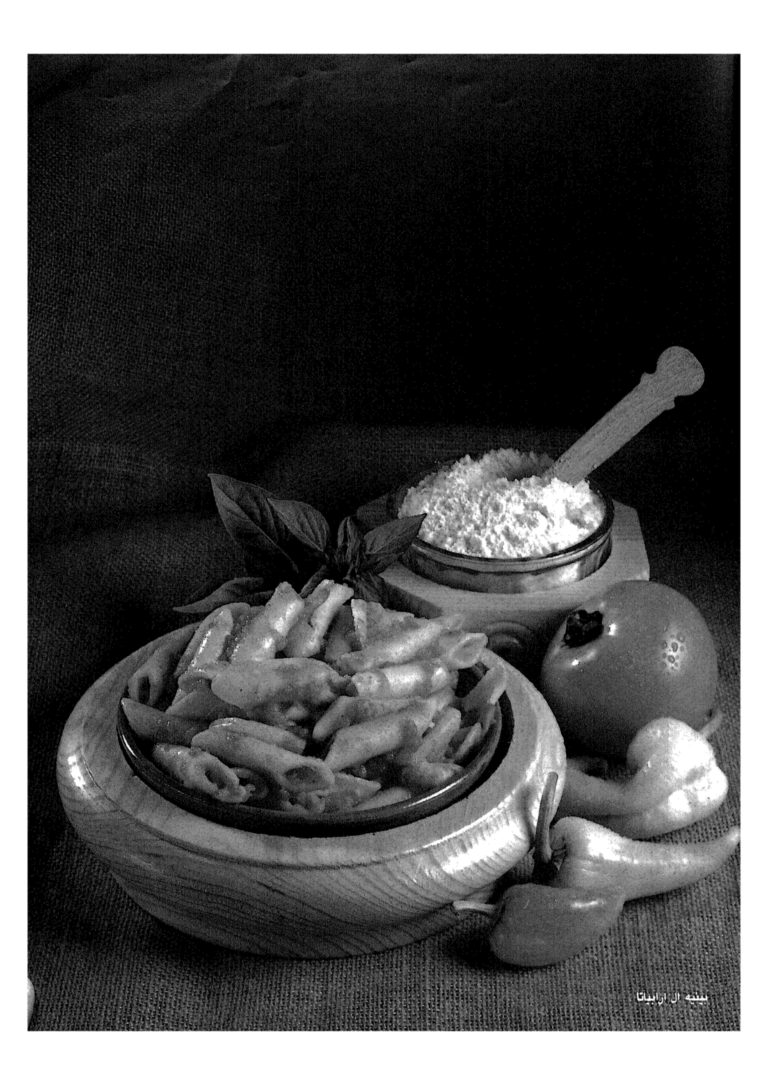
- نصف كيلوغرام من المعكرونة (بينيه)
- كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم ناعماً
- ثلاثة ارباع كاس من الفطر المعلّب
- حبتان من الباذنجان مقطّعتان الى مكعبات صغيرة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من حبات البازلاء الطازجة
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- خمس أوراق من الريحان (بازليكو)
- ملح بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)

التحضير

تقلى البصلة بالزيت حتى تذبل. تضاف الطماطم والفطر المقطّع طولياً الى شرائح وحبات البازلاء والباذنجان واوراق الريحان.

يملّح خليط الخضر. يغطى الوعاء. تخفّف النار وتطهى الخضر مدة نصف ساعة حتى تنضج.

تسلق المعكرونة في الماء المملّح المغلي حتى تطرى. تقدّم مع صلصة الخضر والجبن المبشور.



بينيه ال ارابياتا

بينيه كون جمبيريتي

Penne Con Guamberetti

معكرونة مع القريدس وصلصة الطماطم وأوراق الغار والملح والبهار. تزيّن بالبقدونس المفروم وتقدّم ساخنة الى جانب سلطة الملفوف.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من القريدس الطازج
- خمس حبات من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ثلاث اوراق من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من المعكرونة (بينيه)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يُسلق القريدس في وعاء يحوي ماءً مملّحاً. يغطّى الوعاء ويترك على النار حتى ينضج القريدس ثم يرفع. تقشر الطماطم وتقطّع الى ارباع وينزع بزرها. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة تضاف اليه الطماطم وأوراق الغار ويترك مدة عشر دقائق حتى تثخن الصلصة.

يسقّط القريدس في صلصة الطماطم. ينثر الملح والبهار ويترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

تسلق المعكرونة في الماء الملّح المغلي. وتغسل بالماء البارد. تضاف الى صلصة القريدس وتترك على نار متوسطة ثم ترفع منها اوراق الغار.

توزّع المعكرونة في طبق ساخن يزيّن بالبقدونس ويقدّم.

ميتزيه بينيه الا بيتزا يولا

Mitze Penne A La Pizzayolla

معكرونة بالجبن وسمك الانشوجة وزهر الكبّر والصعتر، تزيّن بأوراق الريحان وتقدّم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- فص من الثوم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم
- ربع كيلوغرام من جبن الموتزاريلاّ
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من معجنات ميزّيه بينيه Mitze Penne
- خمس شرائح من سمك الانشوجة (الأنشوا) المعلّب
- ملعقتان كبيرتان من زهر الكبّر
- ملعقة كبيرة من الصعتر الجاف المطحون (اوريغانو)
- بضع اوراق من الريحان
- ثلث كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

التحضير

يوضع الثوم في وعاء. يصبّ فوقه ثلث كأس من زيت الزيتون ويترك. تقطّع الطماطم الى شرائح وتقسم كل شريحة الى أربعة اقسام. يقطع الجبن الى مكعبات.

تسلق المعجنات في الماء الملح. تغسل بالماء البارد وتصفّى. تضاف اليها ملعقة كبيرة من الزيت النباتي وتترك لتبرد. يصفّى سمك الانشوجة من الزيت المعلب معه ويقطع الى قطع صغيرة الحجم.

ترتّب المعجنات في طبق التقديم. يضاف اليها السمك والطماطم والجبن وزهر الكبّر. يخلط الكل جيداً ثم ينثر الاوريغانو والملح على سطحه. يرفع فص الثوم من الزيت ويوزّع هذا الزيت على الطبق ويحرّك قليلاً. يزيّن بأوراق الريحان ويقدّم.

تالياتيلّيـه ال سـالمونيـه

Taliatelle Al Salmone

طبق سهل التحضير وفاخر. يعتمد أساساً على التالياتيلّيـه وسمك السلمون المدخّن.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

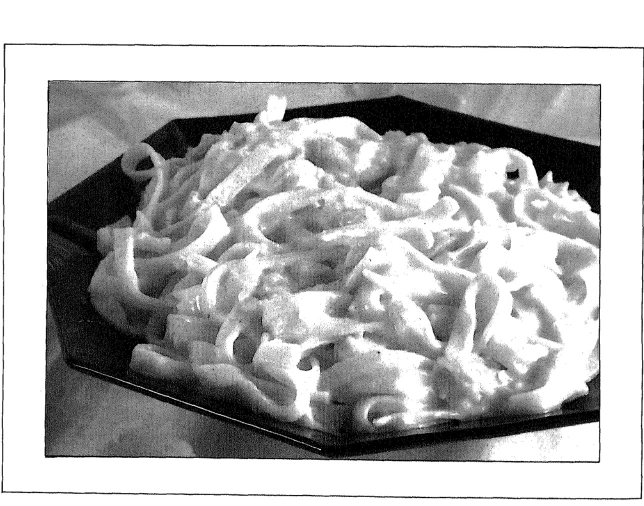
- نصف كيلوغرام من معكرونة التالياتللي
- ثلاث شرائح من سمك السلمون المدخّن
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من الكريما المكثفة
- رشة من جوز الطيب
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تسلق المعكرونة مدة ثماني دقائق. تغسل بـالماء البـارد وتصفّى. تقطّع شرائح السمك الى قطع صغيرة.

يقلّب السمك في الزبدة مدة دقيقتين. تضاف اليه الكريما وجوز الطيب والملح ويقلّب الكل.

تقلّب التالياتيلّيه المصفّاة مع الصلصة. يصب الخليط في طبق ويقدّم ساخناً.





تالياتيلّيـه ال فـورنـو

Taliatelle Al Forno

طبق من المعجنات الايطالية المميزة، سهل التحضير. يقـدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من «التالياتيلّيه» الخضراء والبيضاء**
- **كأسان من صلصة البيشاميل**
- **نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي المملح مدة سبع دقائق ثم تصفى وتغسل بالماء البارد.

تقلّب بالزبدة على نار خفيفة حتى تمتص كل الزبدة. تصبّ في طبق الفرن وتقلّب مع نصف كمية الجبن المبشور.

تصبّ صلصة البيشاميل على المعكرونة ويوزع باقي الجبن على سطحها. تدخل الى فرن ساخن وتترك فيه مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها ويسيل الجبن.

تالياتيلّيه ال فونجي

Taliatelle Al Funghi

معكرونة مع الفطر والبقدونس. طبق ايطالي مميّز وسهل التحضير. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

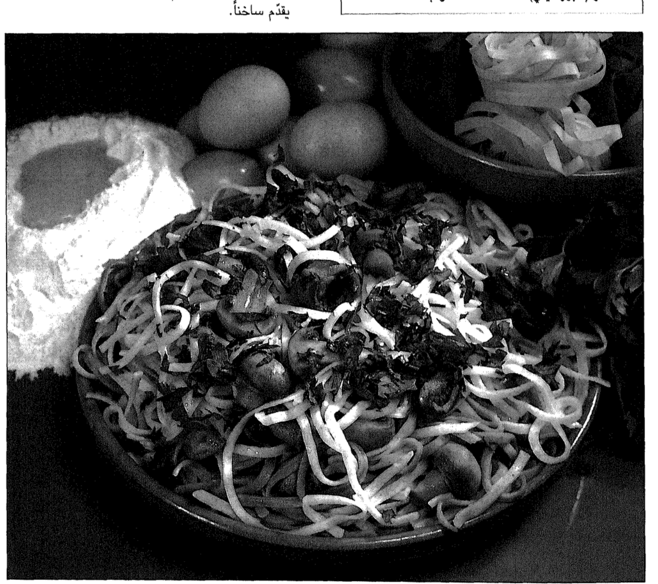
المقادير

- نصف كيلوغرام من معكرونة «التالياتيلّيه»
- اربع كؤوس من الماء
- نصف كيلوغرام من الفطر (البورشيني)
- كاس من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الفطر من الاتربة، يغسل ويجفّف ثم يقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يسلق في الماء المملّح حتى يطرى، يرفع ويصفّى ويحتفظ بكأس من مائه.

تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي حتى تقارب النضج، تغسل وتصفى. يغلى الفطر مع مرق اللحم والماء والملح والبهار مدة ربع ساعة حتى يثخن المرق. يضاف البقدونس الى الفطر قبل رفعه عن النار ثم تصبّ فوقه المعكرونة المصفاة. يقدّم ساخناً.



نيوكي دي سيموليـنا

Gnocchi De Semonella

طبق تقليدي ينسب الى العاصمة الايطالية روما. محضر من السميد مع اللبن والجبن.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من السميد
- ربع كاس من الزبدة
- نصف كاس من الجبن الأصفر المبشور
- صفار ثلاث بيضات
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- اربعة كؤوس من اللبن (الحليب)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

مقادير الصلصة

- نصف كاس من الجبن المبشور
- ثلث كاس من الزبدة

التحضير

يوضع اللبن (الحليب) مع الزبدة والملح، على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. يضاف السميد تدريجاً، يقلّب ويترك حتى يغلي مع الاستمرار في تقليبه بملعقة خشبية حتى يصير الخليط كتلة متماسكة لا تلتصق بالقعر والجوانب.

يرفع الخليط عن النار ويضاف اليه صفار البيض الواحد تلو الآخر مع التقليب. ثم يوضع مسحوق جوز الطيب والجبن والبهار ويقلب الكل جيداً حتى يتجانس.

يصب الخليط فوق مسطح مستو مدهون بالزبدة ويمد على شكل مستطيل بسماكة سنتمتر، بسكين مبلولة بالماء لتسهيل عملية المدّ.

تغطس فوهة كأس صغيرة بالماء الساخن ويقطع بها العجين الى اقراص صغيرة.

ترتب هذه الأقراص في صينية مدهونة بالزبدة ويوضع حولها بقايا العجين المقطّع على شكل كرات صغيرة.

تخلط الزبدة مع الجبن وتوزّع على السطح.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه حتى يحمر سطح محتواه ويسيل الجبن. يقدّم الطبق ساخناً.

فارفاليـه ال كارتشوفي

Farfale Al cach Carchofi

صنف من المعجنات بالارضي شوكي والبصل والثوم والبقدونس والصعتر والجبن. يقدّم الطبق ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- اربع حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- حبتان من البصل
- ربع حزمة من البقدونس
- فص من الثوم كبير الحجم
- زيت زيتون بحسب الحاجة
- ثلثا كاس من مرق اللحم
- ضلع من الصعتر الاخضر
- ثلث كيلوغرام من معجنات فارفاليه (على شكل فراشة)
- ملعقتان كبيرتان من جبن بيكورينو Picorino المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة

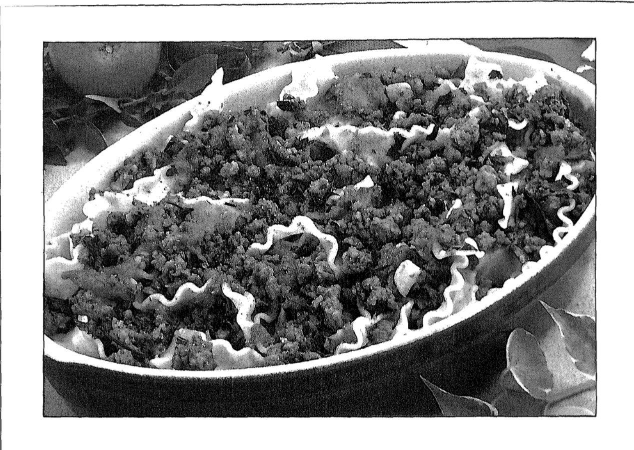
التحضير

تنظّف حبات الارضي شوكي ويقطع كل من أوراقها الطرية وقلوبها الى نصفين ثم الى شرائح رقيقة. يفرم البصل والثوم والبقدونس ويقلى الكل في الزيت مدة خمس دقائق. تضاف الارضي شوكي ويقلّب الخليط بضع دقائق.

يغلى المرق ويصبّ فوق الخليط. يضاف قليل من الصعتر والبهار والملح. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة ثلث ساعة حتى تنضج الارضي شوكي ويتبخّر السائل. تسلق المعجنات في الماء المملّح ثم تغسل بالماء البارد وتصفّى. تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

ترتّب في طبق التقديم. توزّع عليها الصلصة وينثر الجبن على السطح.

يقدّم الطبق ساخناً.



باربادیلیه ال راجو

Parpadelli Al Raghou

معكرونة بصلصة اللحم والطماطم والبقدونس والجبن وأوراق الريحان المقطعة. صنف مشهٍّ ولذيذ يتميّز به المطبخ الايطالي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من معكرونة الفيتو شينيه**
- **ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم**
- **ربع كيلوغرام من الطماطم**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور (بارميزان)**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **نصف كاس من زيت نباتي**
- **عشر أوراق من الريحان (البازليكو) مقطّعة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **كاس من الماء**

التحضير

يسخن الزيت والزبدة ويقلى البقدونس المفروم واللحم والثوم المدقوق على نار متوسطة حتى ينضج اللحم مع تقليب الخليط من وقت الى آخر.

تقشّر الطماطم، تزال بذورها وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تضاف الى خليط اللحم مع الملح والبهار والماء.

تخفف النار ويترك الخليط مدة ساعة في وعاء مغطّى ويقلب بين حين وآخر.

تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي حتى تطرى وتقارب النضج. تصفى وتغسل بالماء البارد وتصفّى من جديد. تخلط مع الصلصة المحضرة والجبن المبشور وأوراق الريحان المقطعة. تصبّ في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.



باستا الا بوفيريلا

Pasta A La Poverella

معكرونة متبّلة بأنواع من الفليفلة والاعشاب المطيّبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة الصغيرة الحجم
- حبتان من الفليفلة احداهما حمراء والثانية صفراء
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- ضلع من الكرفس
- خمس حبات من الطماطم الناضجة
- فص من الثوم مدقوق
- خمس أوراق من الريحان
- رشة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تقسم حبات الفليفلة، ينزع بزرها وتقطّع الى قطع صغيرة. تقشّر الطماطم وتقطّع خشناً. يقطّع الكرفس ناعماً. تخلط الفليفلة مع الطماطم والكرفس والثوم واوراق الريحان والملح. يغمر الكل بزيت الزيتون ويدخل الى الثلاجة مدة يوم كامل.

تسلق المعكرونة في الماء المغلي المملّح حتى تنضج. ترفع وتغسل ثم تصفّى وتخلط مع الصلصة المحضرة فور اخراجها من الثلاجة.

يقدّم الطبق بارداً.

يُطلق على الكرفس اسم «كرفس الماء» او «كرفس بري» او «التراجيل». تعتبر اوروبا وآسيا الموطنان الاصليان له حيث اكتشف كحشائش برية منذ القديم استعملت في صناعة الدواء ولم تكن تؤكل. الكرفس من التوابل الممتازة التي تضاف الى معظم انواع المأكولات فتطيّبها، ويستعمل ايضاً في اطباق السلطة والحساء والمخللات.



فوزيلي الا نابوليتانا

Fousilli A La Napolitana

طبق من المعكرونة مع صلصة الطماطم والزيتون الأسود وسمك الأنشوجة. يقدّم ساخناً مع الجبن المبشور.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

يفرم البصل والفليفلة الخضراء ويقشر الثوم. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل والفليفلة والثوم مع ورقة الغار مدة ثلاث دقائق.

تضاف صلصة الطماطم والزيتون الأسود وعجينة السمك والصعتر وورق الريحان والملح والبهار. تغطّى المقلاة. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي حتى تقارب النضج ثم تصفّى وتغسل. تضاف الى قسم من الصلصة وتقلّب بملعقة خشبية. يوزّع على سطحها القسم الآخر من الصلصة وتقدّم ساخنة مع الجبن المبشور.

المقادير

- ربع كيلوغرام من المعكرونة (سباجيتي)
- ربع كاس من جبن بيكورينو Picorino المبشور
- بصلة صغيرة الحجم
- نصف حبة من الفليفلة الخضراء
- فص من الثوم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ورقة من الغار
- ثماني حبات من الزيتون الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من عجينة سمك الأنشوجة (الأنشوا)
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون (أوريغانو)
- ربع ملعقة صغيرة من ورق الريحان (الحبق)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

كابيليتّي ال بانّا

Capeletti Al Panna

معكرونة محشوة بالدجاج والمرتديلا والبيض والكعك المدقوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من لحم الدجاج المقطّع
- نصف كاس من الجبن الأبيض الطري (ريكوتا)
- ثلث كاس من جبن «بارميزان» المبشور
- قطعة من مرتديلا البقر مفرومة
- قطعتان من كبد الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- بيضة واحدة
- ورقتان من القصعين (القويسة)
- رشة من جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة

مقادير العجين

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- اربع بيضات

مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الطازجة الخاصة بالطهو
- اربع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المطحون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من جبن البارميزان المبشور

التحضير

تقلى قطع الدجاج بالزبدة في وعاء وتضاف اليها المرتديلا المفرومة واكباد الدجاج ثم أوراق القصعين والملح والبهار.

يترك الخليط على النار بضع دقائق ثم ترفع اوراق القصعين من الوعاء ويطحن خليط اللحم.

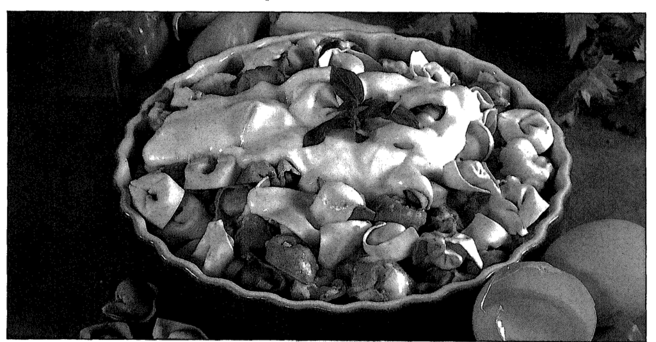
يبشر جبن الريكوتا ويضاف الى الخليط مع جبن البارميزان والكعك والبيض وجوز الطيب. يمزج الكل جيداً ويضاف اليه الملح.

يخلط الدقيق مع البيض ويعجن حتى يتجانس. يرق العجين بشوبك ثم يقطّع بقاطع العجين الى مربعات صغيرة بقطر ثلاثة سنتمترات تقريباً.

يوضع في وسط كل مربّع قليل من الحشو وتطوى اطرافه على شكل مثلث ويضغط عليها حتى لا تفتح في أثناء السلق. تلفّ حول الأصبع كي تلتصق الزاويتان المتقابلتان ويضغط عليهما ثم ترفع الزاوية الثالثة الى اعلى بحيث تأخذ شكل قبعة.

تسلق الكابيليتي بالماء المملّح. تصفّى وترتب في طبق التقديم.

تذوّب الزبدة على النار. تضاف اليها أوراق القصعين وتقلّب قليلاً ثم تضاف الكريما والملح والبهار وتترك الصلصة حتى تسخن جيداً. ترفع منها أوراق القصعين ثم توزع على الكابيليتي المسلوقة، ينثر عليها الجبن المبشور وتقدّم.





تورتيليني ال راجو

Tortellini Al Raghou

طبق من المعجّنات المحشوّة. يقدّم مع صلصة الطماطم والجبن المبشور.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** ساعة ونصف، **مدة الطهو:** ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

العجين

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- اربع بيضات

الحشو

- كاس ونصف من جبن ريكوتا
- نصف كيلوغرام من مرتديلا البقر الايطالية
- نصف كيلوغرام من السبانخ مسلوق ومفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
- صفار بيضة
- رشة من جوز الطيب
- بهار وفلفل أسود بحسب الرغبة

صلصة الطماطم

- كاس ونصف من عصير الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة من البصل
- زيت زيتون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بضع اوراق من الريحان

التحضير

يحضر الحشو، بخلط السبانخ المسلوق والمفروم مع جبن ريكوتا المهروس والجبن المبشور. تهرس المرتديلا بشوكة وتضاف الى الخليط مع صفار البيضة ورشة جوز الطيب والملح والبهار ويخلط الكل جيداً. يخلط الدقيق مع البيض والزيت ويعجن بالماء حتى يتماسك. يمدّ العجين ويرقّ بشوبك ثم يقطّع الى مربعات بقطر خمسة او ستة سنتمترات. يوزّع عليها الحشو المحضّر. تطوى اطراف العجين على بعضها بحيث تأخذ شكل مثلث ويضغط على اطرافها لتلتصق جيداً. يلفّ مثلث العجين حول اصبع للصق الطرفين المتقابلين.

يقلى البصل بالزيت ويضاف اليه عصير الطماطم وورق الريحان والملح والفلفل. تترك الصلصة على النار حتى تثخن.

تسلق قطع التورتيليني بالماء ثم تصفى وتقلّب في الزبدة. ترتّب طبقة اولى من التورتيليني في طبق التقديم. تنثر عليها كمية كافية من الجبن المبشور ويوزّع عليه قليل من صلصة الطماطم المحضرة ثم ترتّب طبقة اخرى من التورتيليني ثم الجبن ثم الصلصة.

لازانيه باستيتشاتيه

Lazane Pastichate

لزانيا بصلصة البيشاميل والخضر واللحم. طبق شهير، يؤكل في المقاطعات الايطالية كافة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة اللزانيا
- ربع كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع
- نصف كيلوغرام من لحم
- ملعقتان كبيرتان ونصف من الدقيق
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- حبة من الجزر مفرومة ناعماً
- رشة من مسحوق الريحان
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كاس من الفطر المقطع
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- اربعة كؤوس من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- فص من الثوم مدقوق

التحضير

تقلى الخضر (الجزر، البصل، الثوم) بالسمن حتى تذبل، يضاف إليها اللحم المفروم والفطر ويقلب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يصبّ قليل من الماء الساخن وينثر الريحان والبقدونس ومسحوق جوز الطيب والملح والبهار وملعقة كبيرة من الدقيق ويترك الكل حتى يغلي ثم تضاف الطماطم المقطعة. يتابع القلي على نار خفيفة حتى تنضج الصلصة.

تحضر صلصة البيشاميل بتقليب ما تبقى من الدقيق مع الزبدة ثم يصب اللبن الساخن تدريجاً مع الاستمرار في التقليب حتى تتخن الصلصة. تملّح وتبهّر وترفع عن النار.

تسلق اللزانيا وتجفّف بحسب التعليمات المدوّنة على العلبة.

يدهن طبق الفرن بالزبدة، يوضع فيه قليل من صلصة اللحم ويغطى بطبقة من شرائح اللزانيا ثم بقليل من صلصة اللحم وقليل من صلصة البيشاميل. يوزّع الجبن وتكرّر العملية بوضع شرائح اللزانيا ثم صلصة اللحم وصلصة البيشاميل.

يوزّع باقي الجبن على السطح ويدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك فيه حتى يحمرّ سطح محتواه.

يقدّم ساخناً.

اوريكيتيه أيّ كواترو فورماجي

Orikiette Ai Quatro Formaji

معكرونة مع صلصة الجبن والزبدة واللبن وجوز الطيب.

عدد الاشخاص: واحد، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ربع كاس من جبن «بارميزان»
- ملعقة كبيرة من جبن «سبرينز»
- ملعقة كبيرة من جبن ايمنتال
- ملعقة كبيرة من جبن «فونتينا»
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من بشر جوز الطيب
- صفار بيضة
- كاس من معكرونة اوريكيتيه
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يبشر جبن «بارميزان» و«سبرينز»، يقطّع جبن «ايمنتال» و«فونتينا» الى مكعبات صغيرة ويخلط الكل.

تذوّب الزبدة في مقلاة، ترفع عن النار ويضاف إليها خليط الجبن ويقلب بملعقة خشبية.

يعاد وضع المقلاة على نار خفيفة. يصب اللبن في المقلاة تدريجاً ويتابع التحريك. ينثر جوز الطيب، ويقلب حتى تثخن الصلصة، ترفع ويضاف صفار البيض.

تسلق المعكرونة حتى تقارب النضج، تغسل وتصفى ثم توزع عليها الصلصة والبقدونس المفروم. يقدّم الطبق ساخناً.



[illegible]تيه ايّ كواترو فورماجي



كانيــلّوني

Cannilloni

صنف من المعجنات الايطالية المحشوة والشهيرة، تحضر مع الجبن والصلصة البيضاء.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- عشرون قطعة من الكانيلوني الجاهزة
- ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم
- ضلع من الكرفس مفروم ناعماً
- حبة من الجزر مفرومة ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ورقة من الغار مطحونة
- نصف كأس من الفطر المقطّع
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ثماني ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور (جرانا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- رشة من الصعتر الجاف المطحون (أوريغانو)
- نصف كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق

التحضير

يقلى خليط البصل والكرفس والجزر بالزبدة والزيت على نار خفيفة حتى يذبل الخليط من دون ان يحمر، يضاف إليه اللحم المفروم ويقلب حتى ينضج، يملح الخليط ويبهّر وينثر عليه الغار والصعتر المطحون.

تمزج صلصة الطماطم مع الماء وتضاف الى الخليط مع الفطر. يغطى الوعاء ويترك مدة نصف ساعة على نار خفيفة. توضع القشدة قبل رفع الوعاء وتقلّب مع الخليط. يرفع الوعاء ويضاف إليه كأس من صلصة البيشاميل وأربع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.

تسلق الكانيلوني بحسب التعليمات المدوّنة على العلبة. وتحشى بالحشو المحضر.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة، ترتب فيه طبقة من الكنيلوني وينثر على سطحها قليل من الجبن المخلوط مع الكعك المدقوق ثم يعاد ترتيب طبقة اخرى من الكانيلوني.

تصب صلصة البيشاميل المتبقية ويوزّع باقي الجبن والكعك على السطح. يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك فيه مدة ثلث ساعة حتى يحمرّ السطح.

يمكن وضع طبقة واحدة من الكانيلوني عوضاً عن طبقتين.

لازانيه الي اسباراجي

Lazanie Ali Asparaji

لزانيا مع الخضر والجبن وصلصة البيشاميل. من الاطباق الايطالية المشهية. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- ست حبات من الخرشوف (الارضي شوكي)
- حزمة من الهليون الطازج او كاس من الهليون المعلّب والمقطع
- كاس من البازلاء
- كاس من القشدة الخاصة بالطهو
- نصف كيلوغرام من لحم العجل او الغنم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- رزمة من اللزانيا مسلوقة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الجبن المبشور
- بيضتان
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل

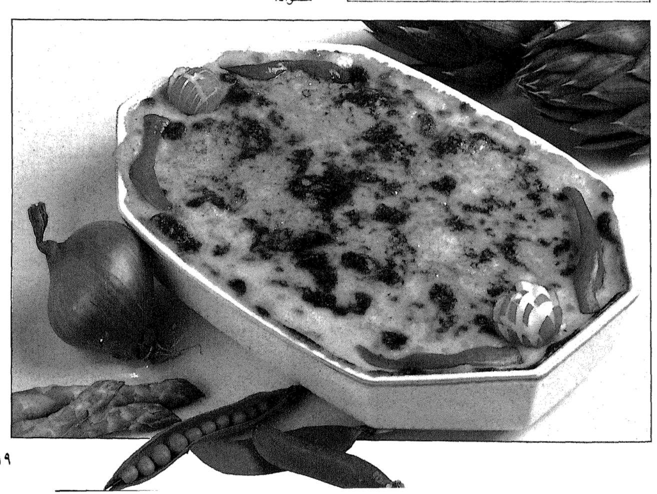
التحضير

ينظف الخرشوف ويحتفظ بالقلوب فقط، تسلق وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم.

يقلى اللحم بملعقة كبيرة من الزبدة. يقلى البصل بالزبدة المتبقية ويضاف اليه الخرشوف والبازلاء والهليون والملح. تقلّب الخضر مدة عشر دقائق على نار خفيفة ثم ترفع.

يضاف نصف كمية الجبن الى اللحم المقلي ثم تضاف القشدة والبيض والبهار ويخلط الكل جيداً.

يدهن طبق خاص بالفرن بصلصة البيشاميل. يرتب فيه نصف كمية اللزانيا. يمد فوقها خليط اللحم ويغطى بخليط الخضر. تكرر العملية حتى تنتهي كمية اللزانيا واللحم والخضر. يغطى الكل بصلصة البيشاميل وينثر ما تبقى من الجبن على السطح. يدخل الطبق الى الفرن حتى يحمرّ سطح محتواه.





بولينتا اي فونجي

بولينتا أيّ فونجي

Polenta Ai Funghi

«بولينتا»، من الأطباق الشعبية في ايطاليا. يمكن تقديمه مع أطباق اللحوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- كأس من دقيق الذرة
- نصف كأس من السميد
- نصف كيلوغرام من الفطر الصغير الحجم
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان ونصف من الدقيق
- ملعقة صغيرة من بشر جوز الطيب
- كأس من جبن ايمنتال المبشور
- صفار بيضتين
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الصعتر الجاف المطحون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغلى كأسان وربع من الماء في وعاء على النار مع كأسين ونصف من اللبن ويترك المزيج حتى يغلي. يخلط دقيق الذرة مع السميد ويضاف إلى المزيج وينثر عليه قليل من الملح. يحرك بخفاقة يدوية ثم بملعقة خشبية ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة أربعين دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر.

ينظف الفطر وتنزع اعناقه ثم يغسل ويجفف ويقطّع الى شرائح رقيقة.

تذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة. يضاف الدقيق ويقلّب بملعقة خشبية. يصبّ ما تبقى من اللبن الساخن ويحرّك. يترك المزيج حتى يغلي ثم يرفع عن النار. يضاف الملح وجوز الطيب والجبن وصفار البيض. يحرّك الخليط جيداً وتوضع المقلاة داخل وعاء مليء حتى نصفه بالماء المغلي مع التحريك من وقت الى آخر.

يخلط الثوم مع البقدونس. تذوّب ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة في مقلاة، تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من الزيت. يقلّب خليط الثوم حتى يذبل. يضاف الفطر ويترك مدة خمس دقائق مع اضافة الملح والبهار والصعتر.

يرفع مزيج السميد عن النار. يضاف اليه ما تبقى من الزبدة ويوضع في طبق التقديم. يحفر في وسطه وتصبّ صلصة الجبن في الحفرة ثم يوزع على سطحها خليط الفطر.

يزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

كريسبيليه ال جورجونزولا

Crespelle Al Gorgonzola

لفائف من عجين الكريب محشوة بجبن «غورغونزولا». تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ستة عشر قرصاً من الكريب الجاهز
- نصف كأس من الجبن المعفّن (جورجونزولا)
- نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور (جرانا)
- ربع كأس من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كاسان من اللبن (الحليب)
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة على نار خفيفة. يضاف اليها الدقيق، يقلّب معها ثم يصبّ اللبن الساخن تدريجاً مع التقليب المستمر بملعقة خشبية. ينثر الملح والبهار وجوز الطيب وتترك حتى تثخن الصلصة.

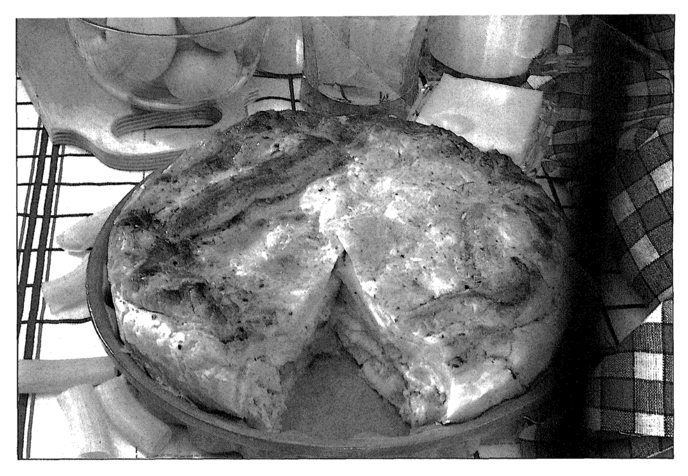
ترفع الصلصة ويضاف اليها جبن الجورجونزولا المقطّع ونصف كمية الجبن الأصفر (جرانا). تشكّل عجينة تقسم الى أقراص.

يحشى كل قرص بقليل من الحشو ويلفّ على شكل لفائف ترتّب في طبق مدهون بالزبدة.

يوزّع ما تبقى من الزبدة على السطح مع جبن جرانا يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك حتى يحمرّ سطحه يقدّم ساخناً.



كريسبيليه ال جورجونزولا



تيمبالو دي بينيه

Timballo Di Penne

فطيرة محشوة بقطع الدجاج والمعكرونة والجبن والصلصة البيضاء والقشدة. من المعجنات الايطالية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العجينة المورّقة الجاهزة Puff Pastry
- صدر دجاجة
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- نصف كيلوغرام من المعكرونة الصغيرة (بينيه)
- ثلاث بيضات
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- كأس من القشدة الخاصة بالطهو
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- دقيق لرقّ العجين
- رشة من مسحوق جوز الطيب

التحضير

يُقسم صدر الدجاج الى شريحتين تُقليان بملعقة كبيرة من الزبدة. يُرش عليهما الملح والبهار ويصبّ قليل من الماء الساخن. يغطّى الوعاء ويترك مدة ثلث ساعة على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج.

تُذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة على نار خفيفة. يضاف الدقيق ويقلّب حتى يتجانس الخليط. يصبّ اللبن الساخن بالتدريج ويحرك باستمرار حتى تثخن الصلصة. ينثر الملح وجوز الطيب ثم يرفع الوعاء عن النار ويُحتفظ بالصلصة البيضاء جانباً. تُسلق المعكرونة قليلاً ثم تُصفّى. يُقطّع الدجاج الى قطع صغيرة، تخلط مع الصلصة البيضاء وصفار بيضتين والجبن المبشور والقشدة والمعكرونة. يُقسم العجين الى قسمين أحدهما أكبر من الآخر. يُرَقّ كل قسم فوق سطح مرشوش بالدقيق.

يُدهن قالب حلوى بملعقة كبيرة من الزبدة ويمدّ فيه القسم الأكبر من العجين على القعر والجوانب. يوزّع عليه خليط الدجاج والمعكرونة ثم يغطّى بالقسم الثاني من العجين. تلصق اطراف قسمي العجين ببعضهما. يدهن السطح بصفار البيضة المخفوق ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ثلث ساعة. يقدّم ساخناً.

طبـق رئيـسي

اوسّيبوكّي الاميلانيزيه

Ossiboukki A La Milanese

قطع من اللحم مع الطماطم والبقدونس والثوم وبشر الليمون الحامض والشمّر. تقدّم مع الأرز الأصفر او البطاطا المسلوقة او المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمس قطع من لحم العجل بعظمه
- كاس من الدقيق
- كاس وربع من الطماطم المقشرة والمفرومة ناعماً
- كاسان من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- بشر قشر نصف حبة من الليمون الحامض
- خمس حبات من الشمّر
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

التحضير

تغطّس قطع اللحم في الدقيق من جهتيها. يسخّن الزيت والزبدة ويقلّب فيهما فص من الثوم والبصلة. تضاف قطع اللحم وتحمّر ثم تملح وتبهّر. يصب مرق اللحم والطماطم. تخفّف النار ويترك الوعاء مغطى مدة ساعة.

يخلط البقدونس مع فص من الثوم وبشر الليمون والملح والبهار وحبات الشمّر.

يضاف خليط البقدونس الى قطع اللحم ويقلّب الكل حتى يتجانس مدة خمس دقائق. تقدّم قطع اللحم مع الارز الاصفر المطهو مع الزعفران.



فيتيلّو توناتو

Vitello Tonnato

طبق رئيسي من اللحم مغطّى بصلصة الطون والبيض والخل. يقدّم بارداً ومزيناً بمخلل الخيار والفليفلة وزهر الكبر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من فخذ لحم العجل (شهباية)
- علبة من الطون المحفوظ متوسطة الحجم
- شريحتان من سمك الانشوجة (انشوا)
- بيضتان
- حبة من الجزر مبشورة
- ضلعان من الكرفس
- سبعة ضلوع من البقدونس
- بصلة مقشرة
- عصير ليمونة حامضة
- كبش قرنفل
- ورقتان من الغار
- خمس اوراق من الريحان
- ملعقتان صغيرتان من زهر الكبر
- فصان من الثوم مدقوقان
- ثلث كأس من زيت نباتي
- بضع حبات من الفلفل
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الخل الابيض

التحضير

تُربَط قطعة اللحم بخيط أبيض. يوضع بَشر حبة الجزر في وعاء كبير يحوي ماء مع البقدونس والكرفس بعد ربطهما، والبصلة والثوم وحبّات الفلفل وورق الغار والقرنفل والريحان والملح. يُترك الكل على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان. تضاف قطعة اللحم ويُتابع الطهو مدة ساعة ونصف مع ازالة الرغوة (الزفرة) عن السطح. تُرفع قطعة اللحم من المرق وتترك حتى تبرد تماماً مع وضع ثقلٍ عليها حتى يرشح منها الماء.

تُحضّر الصلصة بوضع بيضة وصفار بيضة أخرى وزهر الكَبَر وشرائح الانشوجة والطون وعصير الليمون والخل وبضع ملاعق من الزيت في خلاط كهربائي حتى تتشكّل صلصة متجانسة.

يُقسّم اللحم الى شرائح رقيقة بسكّين حادة، تُرتّب في طبق وتصب الصلصة فوقها بحيث تغطيها تماماً.





بولبيتونّيه ان كروستا

Polpetonne In Crosta

فطيرة محشوّة بخليط اللحم والبصل والبقدونس والبيض والتوابل. تقدّم ساخنة أو باردة مع ورق الخس والطماطم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من لحم العجل المفروم ناعماً (الكباب)
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- بصلة كبيرة مبشورة ناعماً
- عجينة البيف باستري الجاهزة Puff Pastry
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- نصف ملعقة صغيرة من البهار (فلفل اسود)
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الملح
- صفار بيضة
- قليل من الصعتر الجاف المطحون
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

يخلط اللحم مع البصلة والبقدونس والبيضتين وصلصة الطماطم والملح والبهار والقرفة والصعتر حتى يتجانس الخليط.

ترق العجينة طولياً فوق مسطح نثر عليه الدقيق. يوضع خليط اللحم والبصل والبقدونس في وسط العجينة المرقوقة. تلفّ العجينة حتى تغطّي كل هذه المواد وتلصق جوانبها باطراف الأصابع المبلولة بالماء ثم يثقب سطح العجينة.

يمكن فتح العجينة داخل قالب مدهون بالزبدة بحيث يوضع خليط اللحم داخل العجينة، ثم يطوى قسم من العجينة على القسم الآخر، ويثقب السطح ليخرج البخار. يدهن السطح بصفار البيض ويدخل الى فرن مسخن مسبقاً مدة ساعة واحدة أو حتى يحمرّ السطح وينضج اللحم.

انفولتيني ال لاتّيـه

Involtini Al Latte

شرائح من اللحم محشـوة بالسبـانخ والجبن. تحضّر مـع صلصة اللبن والثوم. تُقدّم ساخنة الى جانب البطاطا المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- عشرون قطعة من شرائح اللحم العريضة والرقيقة
- ربع كيلوغرام من السبانخ مُنظّف ومسلوق ومعصور
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن الأبيض الطري (اناري او ريكوتا)
- ملعقة صغيرة من اكليل الجبل (روزماري)
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو سمن نباتي
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- بيضتان

التحضير

تُقلى البصلة المفرومة بملعقة كبيرة من الزبدة حتى تذبل، يُضاف اليها السبانخ والملح والبهار. يُقلّب الخليط مدة خمس دقائق ثم يُرفع عن النار ويُضاف إليه الجبن الأبيض والأصفر والبيض، ويُقلّب حتى تمتزج محتوياته.

تُدق شرائح اللحم ويوضع في كل شريحة قليل من خليط السبانخ والجبن، تُلف على شكل أسطوانة، تُربط بخيط أو يُغرس فيها عود خشبي حتى لا تفتح في أثناء الطهو.

يُذوّب باقي الزبدة في وعاء ويضاف اليه الثوم المـدقوق وأكليل الجبل. توضع شرائح اللحم الملفوفة وتقلّب على نار متوسطة حتى تحْمَرّ. يُصبّ اللبن، تخفف النار ويُترك المزيج مدة أربعين دقيقة.

تُقدّم الشرائح ساخنة مع ما تبقى من صلصتها.

انفولتيني ريبيني دي اوليفيـه

Involtini Ripyeni Di Olive

شرائح من اللحم محشوة بالـزيتون والجبن والخبـز. تُقدّم مغطاة بالصلصة المحضّرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشر قطع من شرائح لحم العجل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود المنزوع منه النوى والمطحون
- قطعة من الخبز الافرنجي البائت
- كاس من اللبن (الحليب)
- مكعب من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ورقة من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

التحضير

يُنقع الخبز باللبن حتى يطرى. يُعصر جيداً ويخلط مع الزيتون الأسود والجبن الأصفر المبشور حتى يتجانس الكل.

تُدق كل شريحة بمطرقة اللحم ويوضع فيها قليل من الحشو المُحَضّر. تُلَف وتربط بخيط.

يوضع الزيت والزبدة مع ورقة الغار على نار خفيفة حتى تذوب الزبدة، تُضاف شرائح اللحم المحشـوة ، تقوّى النار وتُقلّب الشرائح حتى تحمرّ من جهتيها.

يُضاف الملح والبهار والخل مع البصلة الصغيرة المفرومة ومكعب مرق اللحم المُذوّب بكأس من الماء الساخن. يُترك الكل مدة نصف ساعة على نار خفيفة حتى ينضج. تُرفع ورقة الغار ويُقدّم الطبق ساخناً.



انفولتيني ال لاتيه

كوستوليتيه الا ميلانيزيه

Costolette A La Milanese

شرائح من اللحم بـالبيض المخفوق والكعك المدقـوق. من الاطباق الايطالية اللذيذة. تقدّم ساخنة مـع قطع الليمـون الحامض وتؤكل مع البطاطا المقلية أو المشوية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مـدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

- اربع قطع من لحم العجل (كستليتا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بيضتان مخفوقتان
- ثلاث كؤوس من الكعك المطحون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تُدق كل قطعة كستليتا بمطرقة اللحم حتى تصير سماكتها سنتمترين. يُنثر عليهـا الملح. تُغمّس بـالبيض المخفوق ثم بالكعك المطحون ويُضغط عليها بالأصابع حتى يلتصق بها الكعك جيداً.

تُذوّب الزبدة في مقلاة عميقة سميكة القعر. تُضاف اليها قطع الكستليتا وتُقلى مدة ثلاث دقائق من كل جهة بحيث تنضج وتصبح طرية من الداخل ومحمّرة من الخارج. تقدّم ساخنة.





اروستو ريبينو ال ايتاليانا

Arosto Ripyeno Al Italiana

شرائح من اللحم محشوة بالخبز والبيض والبقدونس والجبن والهليون. من الاصناف الايطالية الشهية، يقدّم مع السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الهليون الاخضر
- قطعة من لحم العجل تزن كيلوغراماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- اربع قطع من الخبز الطازج (بان كاريه)
- زيت نباتي بحسب الحاجة
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الاوريغانو (صعتر مطحون)
- سبع اوراق من القصعين (القويسة)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

يُزال القسم القاسي من الهليون ويقشّر بحذر. يغسل ويُجمع على شكل حزم تربط بخيط وتسلق مدة ربع ساعة في الماء المغلي المملّح. ترفع وتترك حتى تجفّ فوق فوطة نظيفة.

تقسم قطعة اللحم الى قسمين من دون أن تُفصل، تُدق حتى تصير بسماكة اصبع.

تدهن قطعة اللحم بالزبدة. يقطّع الخبز الى قطع صغيرة. يخفق البيض ويضاف اليه البقدونس المفروم وقطع الخبز مع ملعقة متوسطة من الزبدة السائلة والجبن الأصفر المبشور. يُقلّب مع اضافة الملح والفلفل والأوريغانو حتى تتجانس المحتويات.

يوضع خليط البيض والبقدونس فوق قطعة اللحم من دون ان يصل الى الاطراف.

يُرتّب الهليون طولياً على خطين فوق الخليط. تُلف قطعة اللحم وتُرصّ وتربط بخيط على شكل حلقات متوازية. تُدهن ورقة المينيوم بالزيت وتوزّع عليها اوراق القصعين ثم تُلف حول اسطوانة اللحم.

توضع في طبق خاص وتُدخل الى فرن ساخن مدة ساعة حتى ينضج اللحم.

يُرفع ورق الالمنيوم ويترك اللحم حتى يبرد قليلاً، يُقدّم مع السلطة.

يمكن استعمال شريحة من البيض المقلي والسبانخ المسلوق أو النقانق والمخلل والجبن عوضاً عن الهليون وخليط البقدونس.

كوستوليتيه انبوتيتيه

Costelette Enbotete

شرائح من اللحم محشوة بالجبن ومغمّسة بالدقيق والبيض والكعك. تقدّم ساخنة الى جانب طبق من السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- خمس قطع من لحم العجل (كستليتا)
- خمس شرائح سميكة من الجبن الاصفر (ايمنتال)
- قليل من الكعك المطحون
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاس من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفوقة

التحضير

تُقسم كل قطعة كستليتا الى نصفين ومن دون فصلها عن العظم، يُدق كل قسم بمطرقة اللحم.

توضع شريحة الجبن بين قسميّ اللحم وتُدقّ الأطراف حتى تلتصق ببعضها.

يُنثر عليها الملح والبهار. تُغمس أولاً بالدقيق ثم بالبيضة المخفوقة وأخيراً بالكعك المطحون.

تُسخّن الزبدة على نار خفيفة وتُحمّر فيها قطع الكستليتا مدة سبع دقائق من كل جهة بحيث يصير لونها ذهبياً. تقدّم ساخنة.

بيكاتا ال ليمونيه

Pikata Al Limone

شرائح من اللحم بصلصة الزبدة والبقدونس وعصير الليمون الحامض ومرق اللحم. تقدّم مع البطاطا المقلية والخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح لحم العجل
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او سمن نباتي
- عصير ليمونتين حامضتين
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- مكعب من مرق اللحم

التحضير

تغطّس شرائح اللحم بالدقيق من كلا الجهتين. تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة وتقلى فيها شرائح اللحم مدة خمس دقائق مع التقليب حتى تحمر. ترفع وترتّب في طبق التقديم.

يذوّب مكعب مرق اللحم في نصف كأس من الماء الساخن ويصبّ فوق الزبدة الناتجة عن قلي اللحم. يقلّب الكل بملعقة خشبية.

يضاف البقدونس المفروم وعصير الليمون والملح والبهار ويترك حتى تثخن الصلصة قليلاً. تضاف ملعقة الزبدة المتبقية ثم يحرك الكل حتى تذوب الزبدة.

تصب الصلصة فوق شرائح اللحم ويُقدّم الطبق ساخناً.

يصنع جبن «ايمنتال» من لبن (حليب) البقر المطهو. يتميّز بكثرة الثقوب فيه والتي يراوح اتساعها ما بين بضعة ميليمترات وبضعة سنتيمترات. وهو جبن دسم ومتماسك.



اباتشو ال رومانا

Abacho Al Romana

طبق من لحم الخروف مع الثوم واكليل الجبل وشرائح سمك الأنشوجة. من الأصناف الايطالية الشهية. يقدم ساخناً مع الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الخروف**
- **ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة**
- **ثلاث شرائح من سمك الانشوجة (الانشوا)**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **ملعقتان كبيرتان من الخل**
- **ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل (روز ماري)**
- **ثلاث كؤوس من مرق اللحم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **فصان من الثوم مدقوقان**

التحضير

يغطّس اللحم بالدقيق من كل جهاته. تسخن الزبدة مع الزيت ويقلى فيها اللحم حتى يحمرّ ثم يملّح ويبهّر. يصب الخل ويقلّب الكل ويضاف الثوم المدقوق.

يخلط اكليل الجبل مع شرائح السمك ويضاف الخليط الى اللحم. يتابع الطهو مدة ساعة على نار خفيفة مع إضافة القليل من مرق اللحم بين حين وآخر حتى يتم النضج.

يقدّم الطبق ساخناً مع البطاطا المشوية أو المسلوقة.

يعرف اكليل الجبل باسم حصا لبان موطنه حوض البحر الابيض المتوسط. تنتشر زراعته في جنوب اوروبا وخصوصاً في اسبانيا. ازهاره عناقيد صغيرة زرقاء اللون لها رائحة عطرية. يضاف اكليل الجبل الى المأكولات فيطيّبها، ويستعمل في العطور ومستحضرات التجميل وصناعة الصابون.

كوتشيتو ال فورنو

Cochito Al Forno

فخذ خروف مدهون بالأعشاب العطرية ومسقى بعصير العنب. من أطباق اللحوم الايطالية الفاخرة. يحمّر في الفرن ويقدم ساخناً الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- عرقان صغيران من اكليل الجبل (روزماري)
- سبع أوراق من القصعين (قويسة)
- عشر أوراق من الريحان (بازليكو)
- حزمة صغيرة من الصعتر الأخضر
- حزمة صغيرة من المردقوش
- ثلاث أوراق من الغار
- حزمة صغيرة من البقدونس
- ثلاث اوراق من البصل الأخضر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- فخذ خروف متوسط الحجم
- كأسان من عصير العنب المزّ

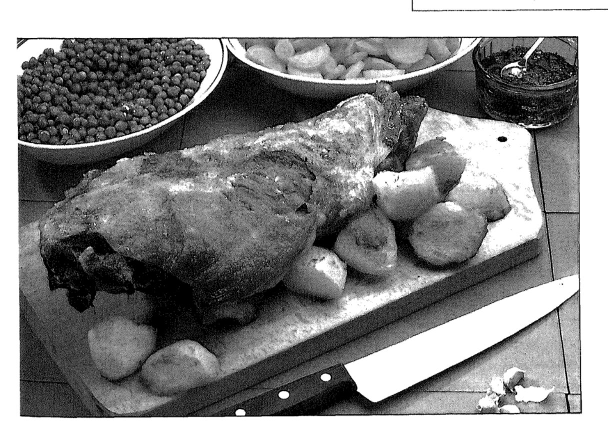
التحضير

تغسل الأعشاب العطرية، تفرم ناعماً وينثر عليها الملح والبهار. يدهن فخذ الخروف بالأعشاب ويترك منقوعاً مدة اربع وعشرين ساعة في الثلاجة.

تذوّب الزبدة في وعاء كبير، يرتب فيه الفخذ ويحمّر من جهاته كافة ثم يصبّ عليه كأس من عصير العنب.

يدخل الوعاء الى فرن ساخن، يترك فيه مدة ساعتين ويسقى من حين الى آخر بعصير العنب المتبقي.

يقدّم ساخناً.



مانزو اروستو ريبيينو

Manzo Arosto Ripyeno

قطعة من الروستو محشوة بصدور الدجاج والخبز الافرنجي والجبن. تؤكل الى جانب الصلصة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من القسم العلوي من فخذ البقر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة من الجزر مقشرة ومقطّعة
- بصلة مفرومة
- ضلع من الكرفس
- ورقة من الغار
- حبتان من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كأس من مرق اللحم

مقادير الحشو

- قطعتان من صدور الدجاج مسلوقتان ومقطّعتان الى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث قطع من الخبز الافرنجي
- بيضة وصفار ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- كأس من اللبن (الحليب)
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

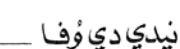
يغمر لبّ الخبز الافرنجي باللبن ثم يوضع على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتحول الى كتلة متماسكة ويتبخّر كل السائل.

تُرفع كتلة الخبز واللبن وتوضع في طبق عميق. يُضاف اليها الدجاج المسلوق والمقطّع ناعماً والبقدونس والجبن المبشور وقطع الزبدة والملح والبهار وصفار البيض مع بيضة كاملة ومسحوق جوز الطيب. يُدعك الكل جيداً بملعقة حتى يتجانس الحشو. تُشق قطعة اللحم الى اربع شرائح طولية من دون ان تنفصل تماماً عن بعضها وتبقى متصلة من اسفلها. تُدق الشرائح بمطرقة اللحم ويُوزع بينها الحشو. تُطبق على بعضها وتُخاط من طرفها المفتوح بخيط وابرة، ثم تُلف على شكل اسطوانة وتُربط بخيط يُلفّ حولها على شكل حلقات.

يُقلى البصل والجزر المقطّع والكرفس بالزبدة والزيت على نار خفيفة في وعاء خاص بالفرن، يُضاف ورق الغار والقرنفل وقطعة اللحم وتُحمّر من كل جوانبها. يوضع الوعاء في فرن متوسط الحرارة (١٩٠ درجة مئوية) ويُترك مدة ساعتين مع اضافة قليل من مرق اللحم الساخن من حين الى آخر. تُرفع قطعة اللحم وتقطّع، بعد ان تبرد قليلاً، الى شرائح عرضية وتُرتّب في طبق التقديم. يُصفّى المرق ويضاف اليه الدقيق وملعقة صغيرة من الزبدة ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ويثخن. تُقدّم الصلصة الى جانب شرائح الروستو.



الجزر من الخضر الأساسية. يحتوي على السكر والكاروتين والأملاح والكالسيوم. وكلما كان لونه نضراً كانت كمية الكاروتين فيه أكبر. بدأت زراعة الجزر منذ أكثر من ٤ آلاف سنة كنبات طبي أولاً ثم كنبات غذائي وعلفي. يزرع حالياً في كل أنحاء العالم ويبلغ متوسط انتاجه ما بين ٣٠٠ و٥٠٠ كنتال / هكتار.



نيدي دي وُفا

Nidi Di Wova

اقراص باللحم والبطاطا المهروسة والجبن واللبن والبقدونس والبيض. تُقدّم الى جانب السلطة والمخلّلات.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل الهبر (الخالي من الدهن) مفروم
- صدر دجاجة
- بصلة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المطحون (جروبير او ايمنتال)
- حبتان من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة
- ثلث كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- خمس بيضات

التحضير

يطحن صدر الدجاجة بمطحنة كهربائية او يفرم بسكين. تُسلق حبات البطاطا في الماء المملح وتُقشّر. يخلط نوعا اللحم (اي لحم الدجاج والهبر) مع بيضتين والبقدونس والجبن الأصفر واللبن والملح والبهار والفليفلة الحلوة وجوز الطيب والبصلة المبشورة.

تضاف البطاطا المهروسة الى خليط اللحم، ويدعك الكل جيداً حتى يشكل عجينة متماسكة. تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة. تصنع اقراص كبيرة من خليط اللحم على شكل عش العصفور. ترتّب في الصينية.

تدهن أقراص اللحم بالزبدة السائلة، تخبز في فرن ساخن. ترفع ويصبّ البيض في اقراص اللحم المجوّفة، وتعاد الى الفرن المطفأ فتُترك فيه خمس دقائق حتى يجمد البيض قليلاً وينضج.

بولّو ريبيينو ان كاسرولا

Pollo Ripyeno In Cassrola

دجاج محشو باللحم المفروم والخبز والجبن المبشور والبيض.
من الأطباق الايطالية الرئيسية. يقدّم مع البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- كاس من لحم العجل المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبة من الجزر مقشرة ومقطعة الى دوائر
- ضلع من الكرفس مفروم
- فص من الثوم
- ورقتان من القصعين (قويسة)
- ضلع من إكليل الجبل (روزماري)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف مكعب من مرق الدجاج
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بيضة
- شريحتان من الخبز الافرنجي (بان كاريه)
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تمرّر الدجاجة فوق النار لتتخلّص كلياً من الزغب والريش. تنظّف وتغسل ثم تجفّف. ينقع الخبز باللبن ثم يصفّى ويعصر. يقلى نصف كمية البصل مع الثوم بالزبدة حتى يذبلا. يضاف اليهما نصف مكعب مرق الدجاج ويقلّب حتى يذوب تماماً في الزبدة.

يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يبرد قليلاً. يضاف اليه اللحم المفروم والخبز المصفّى والجبن المبشور والبيضة والملح والبهار.

تحشى الدجاجة بالحشو وتخاط الفتحتان العليا والسفلى بخيط وابرة.

توضع في طبق بيضوي الشكل ويضاف اليها ما تبقى من البصل مع الجزر والكرفس واكليل الجبل وأوراق القصعين والزيت. يدخل الطبق الى فرن ساخن وتترك الدجاجة حتى تنضج.

تقدّم ساخنة.



كوتشيه دي تكّينو فارشيتيه

Coche Di Takkino Farshite

أفخاذ الديك الرومي محشوّة بالقوانص والاكباد المفرومة والخبز والفستق والبقدونس. تقدّم مع البطاطا المقلية والخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ست من افخاذ الديك الرومي
- قطعتان من الخبز الافرنجي
- كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- نصف كاس من حبات الفستق المقشرة
- ربع كيلوغرام من قوانص واكباد الدجاج
- نصف كاس من لحم العجل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف كاس من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- مكعّب من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

يقسم الخبز وينقع بالقشدة حتى يتشرّب الخبز كل القشدة. تغسل قوانص واكباد الدجاج. تنظف وتفرم ناعماً.

يخلط اللحم المفروم مع اكباد وقوانص الدجاج المفرومة ومع مزيج الخبز والملح والبهار والبقدونس والفستق. يغطّى الوعاء ويترك جانباً. ينزع عظم الافخاذ برأس سكين حادة.

تحشى الافخاذ بالحشو المحضّر وتخاط الفتحات بابرة وخيط ابيض. تذوّب ثلاثة ارباع كمية الزبدة وتقلى فيها أفخاذ الديك حتى تحمرّ من كل جهاتها. يغطى الوعاء وتخفّف النار مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يذوّب مكعّب مرق الدجاج في كأس ونصف من الماء الساخن وتسقى الافخاذ في اثناء طهوها بمرق الدجاج من وقت الى آخر. تخلط الزبدة المتبقية مع الدقيق. ترفع الافخاذ ويضاف مزيج الزبدة الى الوعاء. يقلّب الكل بملعقة خشبية حتى تثخن الصلصة. تصبّ الصلصة فوق أفخاذ الدجاج ثم يُقدّم الطبق ساخناً.

روتولو دي بولو

Rotolo Di Pollo

دجاج محشو بالبقدونس والجبن والكعك والبيض والنقانق. من الأطباق الايطالية الرئيسية. تقدم مع البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم منزوع عظمها
- سبع قطع من نقانق البقر
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (جرانا)
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- بيضتان
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تملّح الدجاجة وتبهّر. يخلط البقدونس جيداً مع الثوم والجبن والكعك المدقوق والبيضتين والملح والبهار ومسحوق جوز الطيب.

تفتح الدجاجة وتحشى بالحشو المحضّر ثم بالنقانق المقشّرة. تلفّ الدجاجة على شكل اسطوانة وتخاط. يدهن ورق المينيوم بالزيت وترتّب في داخله الدجاجة المحشوّة ثم تغطى.

توضع الدجاجة في قالب كيك مستطيل الشكل وتدخل الى فرن ساخن مدة ساعة. ترفع من الفرن ثم من القالب وتترك حتى تبرد. تنزع ورقة الالمينيوم والخيط.

تقطع الدجاجة الى شرائح عرضية وتقدّم مع البطاطا المهروسة (البوريه).

بولو اليـه اوليفـيه

Pollo Alle Olive

دجاج مع الزيتون الاخضر والاسود. يكسبه اكليـل الجبل والقصعين نكهة خاصة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- كاس من الزيتون الأخضر الخالي من النوى
- كاس من الزيتون الأسود الخالي من النوى
- ضلع من اكليل الجبل الأخضر (روزماري)
- نصف كاس من الماء
- خمس اوراق من القصعين (قويسة)
- ثلاثة فصوص من الثوم مقشرة
- نصف كاس من الخل الأبيض
- سبع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنظف الدجاجة. تغسل وتجفّف. يوضع في داخلها الملح والبهار واكليل الجبل والقصعين. يدهن طبق الفرن بملعقتين من الزيت وترتب فيه الدجاجة وتدهن بما تبقى من الزيت. تضاف فصوص الثوم المقشرة ويصب الماء والخل. يـدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) ويترك مدة ثلاثة أرباع الساعة. تسقى الدجاجة من حين الى آخر بمرقها. يضاف الزيتون الى الدجاجة قبل اخراجها من الفرن بثلث ساعة. تقدّم ساخنة في طبقها.

ستوماتشي دي بولو ان اوميدو

Stomachi Di Pollo In Omedo

قوانص دجاج مـع الطماطم والبقـدونس والجزر والكـرفس والريحان. تقدّم ساخنة مع شرائح الخبز المحمّصة او البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من قوانص الدجاج منظّفة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشّر ومقطّع
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حزمة من البقدونس
- بصلة مفرومة
- حبة كبيرة من الجزر مقطّعة ناعماً
- ضلع من الكرفس
- خمس اوراق من الريحان (البازليكو)
- فصّان من الثوم مدقوقان
- مكعّب من مرق الدجاج
- اربع ملاعق كبيرة من الخل الأحمر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُفرم الكرفس ناعماً ويوضع مع البصلة والجـزر والثوم المدقوق والملح والبهار وورق الريحان والزبدة على نار خفيفة ويُترك الكل في وعاء مغطى حتى تذبل الخُضَر.

توضع قـوانص الدجـاج المنظّفة جيـداً والمغسولـة فوق الخُضَر، تُقلّب من حين إلى آخر مع صبّ الخل تدريجاً فوقها وتركه حتى يتبخّر.

تُضاف الطماطم المقشّرة والمقطّعة والمزال بزرها ثم يضاف مكعب المرق المذوب في كأس من الماء. يُغطى الوعاء ويُترك على نار خفيفة مدة ساعة مع تقليب محتوياته من حين الى آخر ومع إضافة قليل من الماء الساخن إذا قلّ مرقه. تُنقّى حزمة البقدونس وتُفرم ناعماً. يُغسل البقدونس المفروم ويضاف قبل انتهاء مدة الطهو بخمس دقائق، يقلّب ويصحّح الملح. تُرفع القوانص عن النار وتُصبّ في طبق. تُقدم ساخنة.



ستوماتشي دي بولو ان أوميدو

جالينا ال اشيتو بيانكو

Jallina Al Asheto Bianco

من اشهر الاطباق الايطالية. دجاج بالجيلاتين والخضر. يؤكل ساخناً مع البطاطا المشوية او السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم منظّفة
- اربع كؤوس من مزيج الجيلاتين المحضّر
- نصف كاس من زيت الزيتون
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبتان من البصل مفرومتان على شكل اهلّة (اجنحة)
- حبة من الجزر مقطّعة الى حلقات
- ضلع من الكرفس مفروم ناعماً
- ثلاث اوراق من الغار
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- كاس من الخل الابيض
- كاسان من مرق اللحم الساخن
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقطّع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم وتُحمَّر بنصف كمية الزبدة والزيت على نار خفيفة.

يذوّب ما تبقى من الزبدة ويقلب فيها خليط الخضر حتى يذبل على نار متوسطة مع التقليب من حين الى آخر بملعقة خشبية. يصبّ الخل، يقلّب الخليط من جديد ويترك حتى يتبخّر الخل. تضاف قطع الدجاجة المحمّرة مع مرقها. تملح وتبهّر ويوزّع خليط الاعشاب فوقها. يقلّب الكل، يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من المرق الساخن بين حين وآخر حتى تنضج قطع الدجاج فترتّب في طبق التقديم.

تطحن الخضر وتضاف الى مزيج الجيلاتين وتحرّك معه.

يصب مزيج الجيلاتين والخضر فوق قطع الدجاج ثم تدخل الى الثلاجة وتترك مدة نصف ساعة حتى يجمد الجيلاتين قليلاً.

يقدّم الطبق مع الارز.

جالينا ريبينا

Gallina Repyena

دجاجة محشوة بخليط الجبن واللحم، تقدّم مع الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كاس من الجبن المبشور (بارميزان)
- سبع قطع من النقانق
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- فص من الثوم مدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من الجزر مقطعتان
- ضلع من الكرفس مقطع ناعماً
- كاسان من الذرة المسلوقة
- كاس من حبات البازلاء المسلوقة
- بصلة مقطعة ناعماً
- خمسة اكباش من القرنفل
- ورقة من الغار
- عود من القرفة

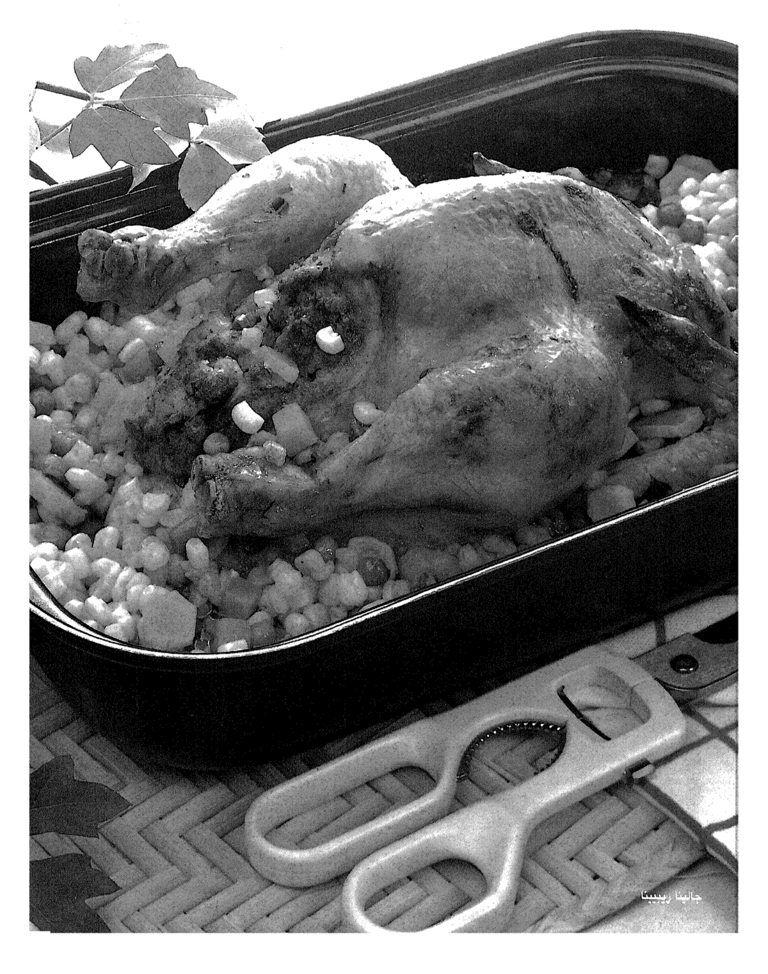
التحضير

تسلق البصلة والجزر والكرفس في الماء المملّح. يخلط الجبن مع الكعك المدقوق والبيض والثوم والبقدونس والنقانق المقشرة والمفرومة ناعماً والملح والبهار.

تحشى الدجاجة بالحشو المحضر وتخاط فتحتاها العلوية والسفلية بابرة وخيط ابيض ويربط فخذاها مع جسمها بخيط.

تقلى الدجاجة بالسمن ويضاف اليها الماء وكبش القرنفل وورق الغار والقرفة والملح والبهار وتترك مدة ساعة ونصف على نار خفيفة.

ترتب في طبق الفرن، توزع حولها الخضر المسلوقة وتدخل الى فرن ساخن وتترك فيه مدة ربع ساعة حتى يحمرّ سطحها.



جالينا ريبيينا



برانزينو كون ميلانيزيه

Branzino Con Milanese

سمك مقلي مع القريدس والخضر المنوّعة. من الاطباق الايطالية الشهيرة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من قطع السمك المتوسطة السماكة
- نصف كيلوغرام من الباذنجان المقطّع الى قطع متوسطة الحجم
- حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع ومنزوع بزره
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- نصف كيلوغرام من البطاطا مقطّع
- نصف كأس من القريدس المنظف
- كأس ونصف من عصير الطماطم
- كأس من زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- رشة من الصعتر الجاف المطحون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنظّف قطع السمك وتتبّل بالملح والبهار وتغطّس بالدقيق ثم تقلى بالزيت من جهتيها. تقلى الخضر باستثناء الطماطم، بالزيت نفسه. تضاف الطماطم والملح والبهار والصعتر. يصبّ عصير الطماطم والليمون وينثر الملح. يغطّى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تضاف قطع السمك المقلية الى الوعاء وتترك حتى تقارب النضج فيضاف القريدس المنظّف ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يصبّ الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

اوراق الصعتر العادي الجافة يكاد لا يخلو منها بيت في بعض البلاد العربية. هي عنصر مهم في مجموعة التوابل المنوّعة كالفلفل والكمون. يؤكل الصعتر كفطور مع زيت الزيتون او العسل، او مضافاً الى السمسم والحمص المسحوق وبعض التوابل الاخرى كالكمون.

بيشيه الاكارتوشو

Peshe A La Cartosho

سمك محشو بالبقدونس والبيض والزيتون. يطهى في الفرن ملفوفاً بورق المينيوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- سمكة عريضة
- ثلاث بيضات مسلوقة ومقطّعة
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان
- حبتان من الفليفلة الحمراء مقطعتان
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع
- بصلة مفرومة ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- كاس من الفطر المقطع والمسلوق
- نصف كاس من الزيتون الأخضر الخالي من النوى والمقطع
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الفليفلة المطحونة

التحضير

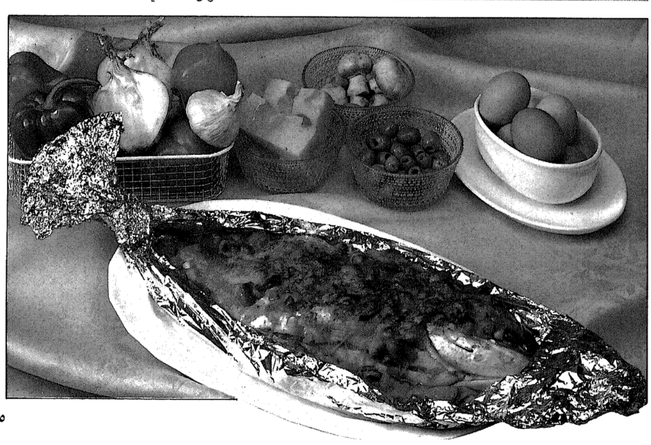
يخلط الثوم مع البقدونس والبيض المقطّع والزيتون ويتبل الخليط وتنثر الفليفلة المطحونة والملح.

تحشى السمكة بالحشو المحضر، تربط أو تخاط بخيط وابرة، وتدهن بالزيت.

يقلى البصل بالزيت وتضاف اليه الطماطم والفليفلة والفطر ويترك الوعاء مدّة ربع ساعة.

ترتب السمكة في طبق وتصب فوقها الصلصة مع الجبن ثم تدخل إلى فرن ساخن حتى تحمر.

يزرع الزيتون منذ اكثر من الفي سنة. أدخلت زراعته الى منطقة شرق البحر الابيض المتوسط ومنها انتشرت في انحاء المتوسط كافة. تبدأ اشجاره بالاثمار بعد زرعها بخمس سنوات. الجدير ذكره ان شجر الزيتون من اطول النباتات الزراعية عمراً اذ يبلغ عمر بعضه حوالى الالفي سنة. امّا متوسط عمر شجرة الزيتون فيبلغ حوالى خمسماية سنة.



فريتو ميستو دي بيشيه

Fritto Misto Di Peshe

طبق ايطالي من ثمار البحر يحوي الكلماري والقريدس. يقدّم مع قطع الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القريدس (الجمبري) المتوسط الحجم
- نصف كيلوغرام من القريدس الصغير الحجم
- نصف كيلوغرام من القريدس الكبير الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- زيت نباتي للقلي
- حبة من الليمون الحامض مقطّعة
- بضع أوراق من الخس
- ثلاث قطع من الكلماري المنظّف

التحضير

يقطع الكلماري عرضياً الى حلقات تجفّف بالفوطة. تقشّر أنواع القريدس وتغسل بالماء ثم تجفّف جيداً وتغطس بالدقيق حتى تتغطى كلياً. يوضع القريدس في مصفاة ويهزّ ليتخلّص من الدقيق الزائد. يغطّس الكلماري بالدقيق.

يسخّن الزيت ويقلى فيه القريدس الصغير الحجم على نار قوية، ثم يقلى القريدس المتوسط الحجم على نار أخف لمدة اطول. بعد ذلك يقلى القريدس الكبير الحجم. واخيراً يقلى الكلماري ويقلّب حتى يحمرّ.

ترتّب ثمار البحر فوق أوراق الخس وتُقدّم مع قطع الليمون الحامض.

تونّو كون سالسا

Tonno Con Salsa

سمك الطون مع الخبز المحمّص. يزيّن بخليط البقدونس والزيتون والبصل. طبق ايطالي مميّز. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشر قطع من سمك الطون منظّفة
- خمس شرائح من الخبز الافرنجي
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاثة ارباع كأس من الزيتون الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثلاث بيضات مخفوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كاس من زيت نباتي
- رشة من الفليفلة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

التحضير

تغسل قطع السمك وتجفّف بورق نشاف ثم تغطى بالدقيق الممزوج مع قليل من الملح والفلفل وتقلى بالزبدة مدّة خمس دقائق على نار متوسطة حتى تحمرّ.

تدهن شرائح الخبز بالثوم والزيت وتدخل الى فرن حار. يرتب السمك فوقها بعد اخراجها من الفرن.

يخلط البقدونس مع الملح والفلفل والفليفلة المطحونة والبيض وعصير الليمون والزيتون وتقلى البصلة بالزبدة حتى تذبل.

يضاف خليط البقدونس الى البصلة ويتابع التقليب. يصبّ الخليط فوق قطع السمك المرتّبة في الطبق.



تونّو كون سالسا

برانزينو ان كروستا

Branzino In Crosta

طبق ايطالي مميّز. عجين محشو بالسمك وخليط الفطر والقشدة. لذيذ المذاق وشهي الشكل. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاث شرائح من سمك السلمون المدخن
- شريحة من السمك المسطّح منزوع منها الحسك
- عجينة مورقة جاهزة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاس من الفطر المقطّع ناعماً
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون
- صفار بيضتين
- نصف كاس من القشدة الخاصة بالطهو
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بضع أوراق من البقدونس
- فليفلة مقطّعة
- شرائح من الليمون الحامض

التحضير

تغطس شريحة السمك بالدقيق المخلوط مع قليل من الملح والفلفل ثم تقلى بالزبدة حتى تحمرّ. تقسم العجينة الى قسمين ويرق كل قسم على حدة.

يقلى البصل والفطر على نار خفيفة مدّة عشر دقائق ثم يضاف الملح والفلفل والجبن.

تضاف القشدة وتقلّب مع البصل والفطر والجبن حتى تتجانس وتترك مدة خمس دقائق على النار.

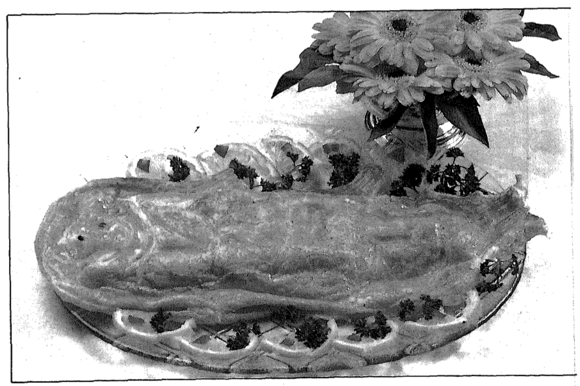
يرتب قسم من العجينة فوق الصينية المدهونة بالزبدة ثم يوضع السمك وخليط الفطر والقشدة.

تضاف شرائح سمك السلمون المدخن فوق السمك المقلي وخليط الفطر والقشدة والبصل.

يغطى الكل بالقسم الثاني من العجينة وتقطع بسكين على شكل سمكة.

ترسم خطوط متوازية فوق العجينة وتدهن بصفار البيض وتدخل الى الفرن مدّة نصف ساعة حتى تحمر.

يقدم الطبق مزيناً بأوراق البقدونس والفليفلة المقطعة وشرائح الليمون.





فيليتي دي سوليولا

Filletti di Soliola

شرائح من السمك بالدقيق والبيض والكعك المدقوق. تقدّم مع صلصة الطرطور او الخردل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من السمك العريض
- ثلاث بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من جوز الطيب
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- أوراق من البقدونس
- حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة
- ليمونة مقطعة الى شرائح

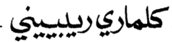
التحضير

تنزع زعانف السمك ويسلخ جلده. يُشق طرف الذيل ثم يسلخ من اسفل الى اعلى ثم يسلخ الجلد من الجهة الثانية. يفتح البطن وتنزع احشاء السمك. تقطع شريحة السمك من الجهة السفلى ثم الوسطى فتستخرج شريحتان من كل جهة. تغسل شرائح السمك بالماء ثم تصفّى. يخفق البيض ويخلط مع الدقيق والملح والبهار وجوز الطيب.

تغمر شرائح السمك بالبيض من كلا الجهتين ثم تغطى بالكعك المدقوق.

تقلى هذه الشرائح بالزبدة على نار خفيفة مع مراعاة تقليبها وتترك حتى تحمرّ.

ترتب الشرائح على ورق نشاف ليمتصّ الزيت الزائد. تزيّن بأوراق البقدونس وقطع الفليفلة وشرائح الليمون. تقدّم ساخنة.



Calamari Ripyeni

كلماري محشو بشرائح سمك الانشوجة والثوم والبقدونس والكعك المدقوق. يُقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- سبع قطع من الكلماري المنظّف والكبير الحجم
- عصير ليمونة حامضة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- زيت نباتي
- خمس شرائح من سمك الانشوجة (انشوا)
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- بيضتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُقطّع أرجل الكلماري ورؤوسه ناعماً وتغلى مدة عشر دقائق في الماء الحاوي عصير الليمون. تصفّى وتترك حتى تبرد. تُغسل أكياس الكلماري بعد إزالة الجلد الليلكي منها. يُخلط الثوم المدقوق مع شرائح الأنشوجة وثلاثة ارباع كمية البقدونس المفروم، والكعك المدقوق وقطع الكلماري المسلوقة والملح والبيض. وإذا كان الخليط مريئاً يُضاف اليه مزيد من الكعك المدقوق.

تُحشى أكياس الكلماري بالحشو المحضّر وتخاط الفوهة.

يرتب الكلماري المحشو في طبق. ينثر الملح والبهار ويصبّ الزيت، يغطى الطبق بورق المينيوم ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ساعة وربع. يضاف الماء الساخن عند الحاجة.

يُزين بما تبقى من البقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

بولبي ال بومودوري

Polpi Al Pomodori

اخطبوط مع البقدونس والاعشاب والطماطم والخل. طبق بحري مشهٍّ ولذيذ المذاق. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- اخطبوط كبير منظّف
- نصف كاس من زيت نباتي
- بصلة مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخل الابيض
- حزمة من ورق الغار واكليل الجبل (روزماري)
- كاس من الطماطم المقشرة والمقطعة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من الماء الساخن

التحضير

يُغسل الاخطبوط المنظّف، بعد نزع عيونه وجلده، تحت الماء الجاري ويُصفّى. يقطّع الى قطع متوسطة الحجم ويوضع في الوعاء على نار متوسطة مدة خمس دقائق وحتى يفقد ماءه. يُرفع بملعقة متعددة الثقوب ويُصفّى في وعاء آخر. يُقلى البصل والثوم والبقدونس بالزيت مدة دقيقتين. تُضاف حزمة الاعشاب والاخطبوط المقطّع ويُقلّب الكل حتى تحمرّ قطع الاخطبوط.

يُضاف الخل والماء والطماطم والملح والبهار وملعقة الدقيق مع التحريك المستمر حتى لا تتشكّل كتل صغيرة. يُترك مدة ساعتين على نار خفيفة جداً مع زيادة كمية الماء عند الحاجة. يُقدّم ساخناً.

سكامبي كون تشيبوليه

Scampi Con Chipolle

طبق من القريدس بصلصات الطماطم والمايونيز والتباسكو والخردل. من الاصناف البحرية الايطالية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القريدس الكبير الحجم والمنظّف
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (مسترد)
- نقاط من صلصة الفليفلة الحرّيفة (تباسكو)
- ضلعان من البصل الاخضر مفرومان ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (البابريكا)
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- اوراق من الخس للتزيين

التحضير

تُمزج صلصة الطماطم جيداً مع صلصتي المايونيز والتباسكو ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح والبهار وصلصة الخردل. يُقلى الثوم والبصل بالزيت حتى يذبلا.

يُضاف القريدس ويُقلى حتى يحمرّ من جهتيه على نار خفيفة.

تُصب الصلصة فوق القريدس، تقلّب حتى تمتزج جيداً مع القريدس ويتابع التقليب بحذر على نار خفيفة مدة خمس دقائق اخرى.

يُقدم القريدس في طبق يحوي أوراق الخس المفرومة وتُصب عليه الصلصة.

يزين بالبصل الاخضر المفروم ناعماً ويُقدّم ساخناً.





سبادا كون ارومي دي فونجي

Spada Con Aromi Di Funghi

سمك بصلصة الفطر والبقدونس والجبن والكعك المدقـوق.

يُقدّم الى جانب البطاطا المشوية أو المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة واحدة.

المقادير

- سمكة كبيرة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- كاسان من الفطر المقطّع ناعماً
- حبة من الجزر
- بصلة صغيرة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلث كاس من الخل الأبيض المخفّف بالماء
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون
- ورقة من الغار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- رشة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- نصف ليمونة حامضة

التحضير

تبشر السمكة من أسفل الى أعلى بطرف سكين غير حادّة، يشق بطنها بسكين وتزال احشاؤها بملعقة صغيـرة. ينزع الرأس والزعانف والذيل. تقطع السمكة الى ست قطع متوسطة الحجم.

يسلق الرأس مع الذيل والجزرة والبصلة والثـوم وورقة الغار والليمون والملح ثم يصفى الكل ويحتفظ بالمرق.

تسلق قطع السمك بالخل والماء مدة ربع ساعة على نار خفيفة ثم ترفع وينزع جلدها وعظمها.

يقلّب الدقيق بالزبدة من دون أن يحمرّ ويضاف اليه مرق الرأس المصفى ويتابع التقليب.

يضاف الفطر والبقدونس والملح والفلفل وجوز الطيب مع التقليب المستمر حتى تثخن الصلصة.

ترتب قطع السمك المسلوقة في طبق خاص بالفرن وتصبّ صلصة الفطر والبقدونس فوقها.

يخلط الجبن مع الكعك المدقوق ويصب على السطح ثم يوضع في فرن ساخن مدّة ربع ساعة.

فيردوريه ال فورنو

Verdoure Al Forno

خضر منوعة محشوة ومغطاة بصلصة البيشاميل. طبق مميّز يقدّم مع السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

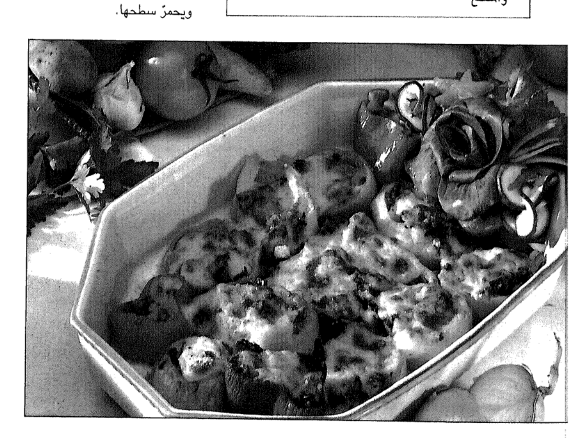
- ست حبات من الفليفلة المنوّعة
- اربع حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من البطاطا مسلوقة نصف سلق
- ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل
- ثماني ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كأس من الفطر المسلوق والمقطع
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلة مفرومة
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من الجزر مسلوقتان ومقطعتان
- ثلاث حبات من الكوسا

التحضير

تفرم ثلاث حبات من الفليفلة فرماً ناعماً. يُقلى البصل مع الثوم في ملعقة من الزبدة حتى يذبلا. يضاف اليهما الفطر والفليفلة المفرومة والجزر والبقدونس والكرفس. يُقلّب الخليط ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. ينثر الملح والبهار ونصف كمية الجبن المبشور ويخلط الكل جيداً.

تقطع الطماطم الى نصفين ويفرّغ ما في داخلها من لبّ وبزر. تقسم الفليفلة إلى قسمين وينزع البزر من قسمها السفلي. تقسم البطاطا الى قسمين وتجوّف قليلاً بملعقة صغيرة. يقطّع الكوسا طولياً الى قسمين ويجوّف.

تحشى الخضر المجوفة بالخليط المحضّر. يدهن طبق بالزبدة ترتّب فيه الخضر وتصبّ فوقها صلصة البيشاميل. ينثر ما تبقى من الجبن على السطح ثم توزّع الزبدة المتبقية ويدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة، يترك فيه حتى تنضج الخضر ويحمرّ سطحها.



بيبيروني ريبييني

Peperoni Ripyeni

فليفلة محشوة باللحم والأرز والطماطم. من الأطباق الايطالية اللذيذة. تقدّم ساخنة مع الصلصة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سبع حبّات من الفليفلة الكبيرة الحلوة
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- كاس ونصف من الأرز المغسول
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- قليل من الماء الساخن
- حبة من الطماطم مقشرة ومقطعة

التحضير

تغسل حبات الفليفلة ويزال قسمها الأعلى ويحتفظ بـه. تفرّغ كل حبة من البزر والعروق ويعاد غسلها.

يخلط اللحم المفـروم مع الأرز المغسـول والمنقّى والملـح والبهار والطماطم المزال بزرها والمقطعة وملعقة من السمن.

يمكن استبدال الحشو بخليط من اللحم المفروم والبصل والصنوبر المقلي بالسمن.

تحشى حبات الفليفلة بخليط اللحم والأرز وتغطى كل حبة بقسمها الأعلى.

ترتب في الوعاء ويصب فوقها عصير الطماطم والماء والملح والثوم وملعقة من السمن.

تغطى بطبق ثقيل وتترك عـلى نار متـوسطة حتى تبـدأ بالغليان. تخفف النار وتترك حتى تنضج.

ميلانزانيه الا بارميجانا

Milanzane A La Parmijana

شرائح الباذنجان بالجبن وصلصة الطمـاطم. طبق سريـع التحضير يكسبه الريحان مذاقاً لذيذاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمس حبات من الباذنجان كبيرة الحجم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم
- نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- عشر أوراق من الريحان الأخضر
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (جرانا)
- قطعتان كبيرتان من الجبن الأبيض (موتزاريلا)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقشر الباذنجان ويقطع الى شرائـح عرضيـة أو طوليـة بسماكة نصف سنتمتر. ترتب الشرائح في صينية، ينثر عليها الملح وتترك مدة ساعة حتى يرشح منها الماء المرّ.

تحضر الصلصـة بتقشير الطمـاطم وتقطيعها الى قطـع متوسطة وازالة البزر منها ثم تصفيتها.

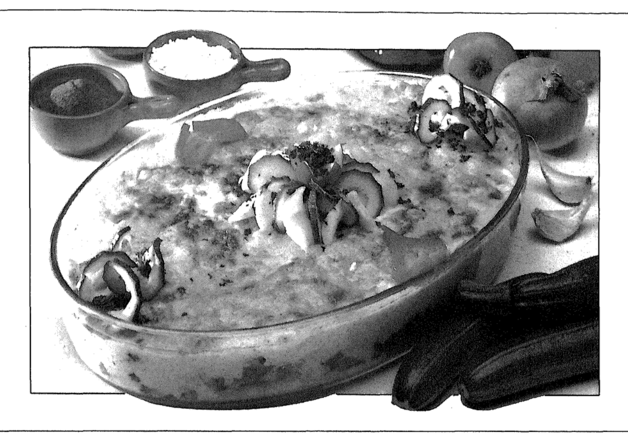
تسخن الزبدة وملعقتان من الزيت ويقلى فيهما البصـل حتى يذبل، يضاف الثوم والطماطم ونصف اوراق الريحان، ويترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتي يجف ماء الطماطم.

يغسل الباذنجان ويجفف بفوطة، يسخن الزيت وتقلى فيه شرائح الباذنجان حتى تحمر، ترفع وتوضع فوق ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد. يدهن الطبق بالزيت وترتب فيه شرائح الباذنجان المقلية، تغطّى بقليل من صلصة الطماطم ويوزّع قليل من قطع جبن المـوتزاريـلا والجبن الأصفر المبشـور والمخلوط مع ما تبقى من أوراق الريحان المفرومة. تكرّر عملية ترتيب الباذنجان والصلصة والجبن. يغطى السطح بطبقة من جبن الموتزاريلا المقطع. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مـدة نصف ساعـة حتى يحمرّ سطـح محتواه ويسيل الجبن.

يقدّم ساخناً.



بيبيروني ريبييني



زوكيني ال فورنو

Zoukini Al Forno

طبق من الكوسا المقلية مع صلصة البيشاميل. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكوسا
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف رزمة من المعكرونة العريضة (التالياتيلّيه) مسلوق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- خمس كؤوس من الصلصة البيضاء
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الريحان

التحضير

تغسل الكوسا وتقطّع الى شرائح. ينثر عليها الملح وتوضع في مصفاة. يقلى البصل في السمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلّب باستمرار. تجفّف شرائح الكوسا بقطعة قماش وتقلى بالسمن حتى تحمرّ من الجهتين.

يضاف الملح والبهار الى خليط اللحم مع الطماطم والريحان والبقدونس والفليفلة. يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة وتصبّ فيه المعكرونة. ترتّب شرائح الكوسا فوق المعكرونة ثم يوزّع خليط اللحم. ينثر نصف كمية الجبن فوق خليط اللحم ويصبّ فوقه نصف صلصة البيشاميل. تكرّر العملية حتى تنتهي كمية المعكرونة والكوسا وخليط اللحم والجبن والبيشاميل.

توزّع الزبدة على السطح ثم يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة ثلث ساعة حتى يحمرّ سطح محتواه.

ريزوتو الا ميلانيزيه

Rizotto A La Milanese

طبق محضّر من الأرز والزعفران والجبن والنخاع. يقدّم إلى جانب أطباق اللحوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز
- نصف كاس من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- كاس ونصف من نخاع العمود الفقري للبقر المقطّع (سناسل)
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- مغلف من مسحوق الزعفران
- كاسان ونصف من مرق اللحم المغلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يمزج الزعفران مع نصف كأس من مرق اللحم الساخن ويترك جانباً. يذوّب نصف كمية الزبدة ويقلى فيه النخاع والبصلة المفرومة والملح والبهار حتى تذبل البصلة. يضاف الارز وقليل من مرق اللحم المغلي. يقلّب الكل بملعقة خشبية ويتابع الطهو على نار خفيفة مع اضافة قليل من مرق اللحم من حين الى آخر والزعفران الممزوج مع المرق. يرفع الارز عن النار. يضاف إليه الجبن وما تبقى من الزبدة ويترك حتى يرتاح قليلاً ثم يقدّم.

ريزوتو الا بارميجانا

Rizotto A La Parmijana

ارز بمرق اللحم والزبدة. طبق ايطالي خفيف. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- اربع كؤوس من مرق اللحم الساخن
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقلى البصلة بنصف كمية الزبدة وتقلّب حتى تذبل. يضاف إليها الأرز والملح ويقلّب الكل باستمرار. يصب مرق اللحم الساخن تدريجاً مع الاستمرار في التقليب حتى يغلي. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يمتصّ الأرز معظم كمية المرق ثم يرفع عن النار وتضاف اليه الزبدة المتبقية والجبن المبشور. يحرك بحذر، يصبّ في طبق ويقدّم ساخناً.

الزعفران من الفصيلة السوسنية ويعرف باسم «السعفران» او «الزعفران الاسباني» Spanish Saffron . كلمة «زعفران» مأخوذة من الآرامية، ومعناها الاصفر، مما يشير الى ان موطنه الاصلي شرق البحر الابيض المتوسط. يسمّى بالتركية Zafran وبالانكليزية Saffron . يستعمل كمادة نباتية ملوّنة للأغذية وتكسبها في الوقت نفسه طعماً ورائحة مميّزين.



ريزوتو كون فونجي

Rizotto Con Funghi

طبق ايطالي شهير. ارز مع اللبن والفطر والجبن. يقدّم كوجبة خفيفة. يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الأرز المغسول
- كأسان من اللبن (الحليب)
- كأس من الجبن الأصفر (جرويير او ايمنتال)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كاس ونصف من الفطر المعلب او الطازج المسلوق
- مكعب من مرق اللحم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يسخن اللبن ويضاف إليه مكعب مرق اللحم ويحرك حتى يذوب تماماً على نار خفيفة ثم يرفع.

تذوّب الزبدة ويضاف اليها الارز المصفى ويقلب جيداً دقائق عدة ويصب فوقه نصف كمية اللبن الساخن ويتابع التقليب. يضاف الفطر المصفى بعد اللبن مباشرة، يقلب الكل دقائق اخرى ثم يصب باقي اللبن وقليل من الملح. يغطى الوعاء ويترك مدة ربع ساعة مع اضافة نصف كأس من الماء الساخن. يصحّح الملح ويضاف الجبن الأصفر.

يقلّب الكل قليلاً حتى يذوب الجبن. يقدّم ساخناً.

تيرامي سو

Tirami Soo

حلوى بالجبن والبسكويت المغمّس بالقهوة. تقدّم باردة ومزيّنة بالكاكاو.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

المقادير

- بيضتان
- نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض الطري
- كاس ونصف من القهوة المحلاة بحسب الرغبة
- ربع كيلوغرام من البسكويت الأسفنجي
- أربع ملاعق كبيرة من السكر
- أربع ملاعق كبيرة من الكاكاو المرّ
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا

التحضير

يكسر البيض. يفصل الصفار عن البياض. يوضع صفار بيضة في وعاء، وبياض بيضتين في وعاء آخر.

يضاف السكر الى صفار البيضة. يخفق معه حتى يتكثّف. يضاف الجبن والفانيليا ويخلط الكل جيداً.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يضاف اليه خليط الجبن ويقلّب بملعقة خشبية.

تصب القهوة في طبق عميق. تغطّس فيها قطع البسكويت وترفع على الفور. يرتّب قسم منها في قعر طبق زجاجي مستطيل الشكل. تغطّى بنصف كمية خليط الجبن المحضر. ترتب طبقة ثانية من قطع البسكويت. تغطّى بما تبقى من خليط الجبن.

يوضع الطبق في الثلاجة ويترك مدة ساعتين.





كياكيريه

Kiakkere

حلوى بالعجين والسكر الناعم، مشهية ولذيذة، تقدّم باردة مع القهوة أو الشراب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض
- نصف كأس من السكر
- ثلاث بيضات
- ربع كأس من الزبدة
- زيت نباتي للقلي بحسب الحاجة
- نصف كأس من السكر الناعم
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

ينثر الدقيق فوق مسطّح. يحفر في وسطه ويصبّ البيض والسكر والزبدة والملح والماء والفانيليا.

يدعك الكل باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك لترتاح مدة ساعة. ينثر الدقيق على مسطح ويمدّ قسم من العجينة ثم يقطّع الى مستطيلات صغيرة بعرض سنتمتر وطول اربعة سنتمترات.

يشق كل مستطيل شقين طوليين ويدخل فيهما احد طرفيه.

يقسم ما تبقى من العجينة طولياً الى شرائح بعرض سنتمترين وطول سبعة سنتمترات. تربط الشرائح على شكل عقد.

يسخّن الزيت في وعاء عميق في قعره مصفاة وتقلى فيه قطع العجين الواحدة تلو الأخرى حتى تحمرّ. ترفع وتجفّف على ورق نشاف. ينثر عليها السكر الناعم وتقدّم.



تشامبيلّا

Chambella

حلوى ايطالية سهلة التحضير. تقدّم مع قهوة «الكابوشينو» او مع الشراب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- ربع كيلوغرام من السكر
- كاس من اللبن (الحليب)
- بشر قشرة ليمونة حامضة
- ثلاث بيضات
- رشة من الملح
- مغلّف من خميرة الحلويات
- مغلف من خليط الفانيليا والسكر
- ربع كاس من الكاكاو المرّ

التحضير

يسخّن الفرن الى ١٨٠ درجة مئوية. توضع الزبدة في قالب الكاتو وتذوّب في الفرن من دون ان تغلي. ترفع وتترك حتى تبرد.

ينخل الدقيق ويخلط مع الفانيليا والخميرة والسكر والزبدة والبيض واللبن والملح وبشر الليمونة، بملعقة خشبية ومن أعلى الى اسفل حتى يتحوّل الى خليط متجانس.

تصب ثلاثة ارباع الخليط في القالب المنثور عليه الدقيق يضاف الكاكاو الى الخليط المتبقي ويحرّك. يوزّع فوقه باقي الخليط تدريجاً وبشكل دائري.

يدخل القالب الى الفرن ويترك فيه مدة ثلثي الساعة حتى ينضج.

ملاحظة: يجب اطفاء الفرن وفتح بابه وترك القالب فيه الى ان يبرد.



كروستاتا دي ريكوتّا

Crostata Di Ricotta

من الحلويات التقليدية. تحضّر مع جبن الريكوتا والفاكهة المعقودة بالسكر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- بيضة
- صفار بيضة

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من الجبن الطري (ريكوتا)
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- بيضتان
- نصف كاس من الكرز المعقود بالسكر
- كاس من قشر الفاكهة المنوّعة المعقودة بالسكر
- نصف كاس من الزبيب
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- كعك مدقوق بحسب الحاجة
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كاس من الماء

التحضير

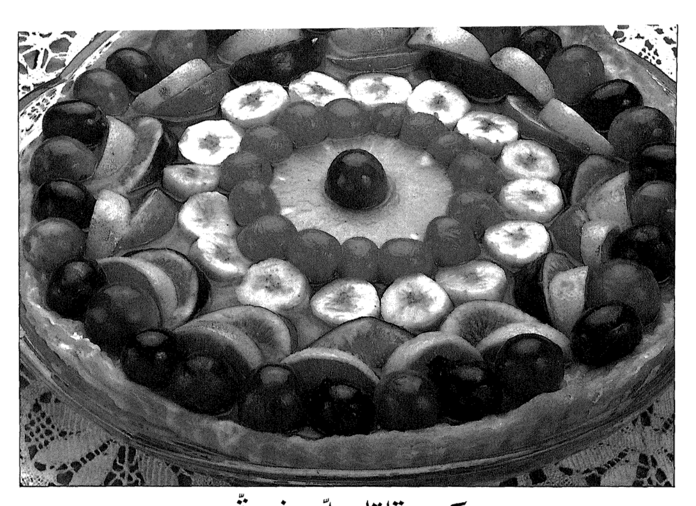
يوضع الدقيق فوق مسطّح. يحفر في وسطه ويوضع السكر والزبدة والبيضة وصفار البيضة الأخرى. يعجن الكل بأطراف الاصابع حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك لترتاح مدة ساعة في الثلاجة.

ينقع الزبيب في الماء الفاتر حتى يطرى ثم يصفى. يحضّر الحشو بخلط جبن الريكوتا مع السكر وصفار البيض ويخفق الخليط حتى يتحول الى مزيج متماسك.

يفرم الكرز المعقود بالسكر الناعم ويضاف الى خليط الريكوتا مع الفانيليا ونصف كأس من الماء وقشر الفاكهة والزبيب وبياض البيض المخفوق. يقلّب الكل بحذر.

يدهن قالب دائري بالزبدة وينثر الكعك المدقوق في القعر وعلى الأطراف. تقسم العجينة الى قسمين، يمدّ كل منهما على مسطح منثور عليه الدقيق ويرق دائرياً. يوضع قسم من العجين في القالب ويصبّ فوقه الحشو بملعقة ويغطّى بالقسم الثاني من العجين.

يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) ويترك فيه مدة اربعين دقيقة. تترك الحلوى حتى تبرد.



كروستاتا ميلّيه فروتّي

Crostata Mille Froutti

تورتة بالفاكهة والمربى. من الحلويات التي يتميز بها المطبخ الايطالي. تؤكل في المقاطعات الايطالية كافة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- كأس من السكر
- ثلاث بيضات
- رشة من الملح
- بشر قشر نصف حبة من الليمون الحامض

مقادير الحشو

- عنقود من العنب الأحمر
- حبتان من التين الأخضر
- حبتان من الليمون اليوسفي مقسمتان الى شرائح
- حبات من الكرز
- حبتان من الموز مقطعتان الى حلقات
- شريحة من الاناناس
- ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش

التحضير

يوضع الدقيق على مسطح، يحفر في وسطه ويوضع الملح والزبدة الطرية والبيض وبشر الليمون والسكر في الحفرة. يقلّب الخليط اولاً بسرعة بأطراف الأصابع ثم بالكفين حتى تتشكل عجينة متماسكة. تغطى بورق نايلون وتترك لترتاح في مكان رطب او في الثلاجة مدة ساعة ونصف.

تمدّ العجينة فوق مسطح نثر عليه الدقيق وترق بسماكة نصف سنتمتر ثم توضع في قالب للتارت مدهون بالزبدة ومنثور عليه الدقيق مع الضغط على أطراف العجين وحوافي الطبق بالأصابع، وإزالة العجين الزائد.

تثقب العجينة ثقوباً عدة بشوكة ثم تغطى بورق المينيوم وتوزع حبات الفاصولياء حتى لا تنتفخ في اثناء الخبز. تدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) وتترك فيه مدة ربع ساعة.

تُسخّن ملعقة كبيرة من المربى مع الماء، توضع فيه الفاكهة المقطعة لدقائق وتترك حتى تبرد.

يدهن سطح القالب بالمربى ثم ترتب فوقه الفاكهة المغطسة بمزيج المربى.

يمكن استخدام الفاكهة المعلبة في تحضير تورتة الفاكهة.

تورتا دي ميلّيه

Torta Di Mele

حلوى مشهية من خليط الدقيق والبيض واللبن والتفاح. تغطّى بالمربى وتقدّم مع الشراب على انواعه.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح
- ربع كيلوغرام من الدقيق الابيض
- كاس من السكر
- ثلاث بيضات
- بشر قشر حبة من الليمون الحامض
- مغلف من الخميرة
- رشة من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من مربى المشمش
- نصف كاس من اللبن (الحليب) الساخن
- ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

يخلط الدقيق مع بشر الليمونة. يخفق البيض مع السكر والملح حتى يصير هشاً. يضاف اليه الدقيق تدريجاً مع اللبن الممزوج بالخميرة ويحرّك الخليط بملعقة خشبية من اعلى الى اسفل.

يصبّ الخليط في قالب مدهون بالزبدة ومنثور عليه الدقيق. يقشّر التفاح وتقطع كل تفاحة طولياً الى ثمانية أقسام ويزال بزرها. ترتّب قطع التفاح فوق الخليط.

يمزج المربى بملعقة من الماء ويصبّ على السطح. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة نصف ساعة. يقدّم بارداً.



تارتوفو

Tartoufo

قطع من الحلوى بالشوكولا. من الاصناف الايطالية اللذيذة.

تقدّم مزينة بالكاكاو.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق، مدة التبريد: عشر ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الشوكولا المرّ
- ربع كيلوغرام من السكر الناعم
- ربع كيلوغرام من الزبدة الطرية
- صفار بيضتين
- نصف كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- نصف كاس من الكاكاو

التحضير

يذوّب الشوكولا في وعاء موضوع داخل وعاء آخر مليء حتى نصفه بالماء على نار خفيفة.

يرفع الوعاء عن النار ويترك ليبرد قليلاً. يخلط السكر الناعم مع الزبدة حتى يتماسك. يضاف اليه صفار البيض والشوكولا. يخلط الكل مع صبّ الماء وماء الزهر تدريجاً حتى تتكوّن عجينة من الشوكولا متجانسة. تقطّع الى قطع بحجم حبة الجوز بملعقة كبيرة. تغطّس كل قطعة بالكاكاو وتحفظ القطع في الثلاجة مدة عشر ساعات ثم تقدّم.



فريتيليه دي ميليه

Fritelle Di Mele

حلقات من التفاح مغمّسة بخليط البيض والدقيق واللبن والزيت والزبدة. من الحلويات الايطالية اللذيذة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح
- نصف كاس من السكر
- كاس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة السائلة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- صفار بيضتين
- ثلاث كؤوس من الماء
- عصير ليمونة حامضة
- كاس من اللبن (الحليب)
- زيت نباتي للقلي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تقشّر حبات التفاح ويزال بزرها بمقورة خاصة بالفاكهة. يقسّم التفاح الى حلقات رقيقة ترتّب في طبق عميق وينثر عليها السكر ثم تنقع بمزيج الماء وعصير الليمون مدة نصف ساعة.

يخفق صفار البيض ويخلط مع الدقيق وملعقة الزيت والزبدة واللبن ورشة من الملح وملعقة كبيرة من السكر وماء الزهر حتى تتشكّل عجينة رخوة ومتجانسة، تترك لترتاح مدة ساعة. تدعك العجينة قبل استعمالها.

تصفّى حلقات التفاح ويغطّس كل منها بالعجين المحضّر. تقلى بالزيت الساخن حتى تحمرّ من جهتيها ثم تجفف على ورق نشاف. ترتب حلقات التفاح في طبق التقديم وينثر السكر على سطحها.

تقدّم ساخنة او باردة.

كساتا الا سيتشيليانا

Cassata A La Sichiliana

من اقدم الحلويات الايطالية. تحضّر من خليط التورتة والجبن وتقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة عشر شخصاً، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الريكوتا (جبن طري)
- نصف كيلوغرام من تورتة «بان دي اسبانيا»
- نصف كيلوغرام من الفاكهة المشكلة المعقودة بالسكر
- ربع كيلوغرام من السكر الخاص بالتغليف
- اثنتا عشرة قطعة من الشوكولا الخاص بالتذويب
- ملعقتان كبيرتان ونصف من السكر الناعم
- مسحوق الفانيليا السوداء
- ملعقة كبيرة من الفستق المقشر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- خمس ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال
- مغلف من جيلاتين المشمش

التحضير

يذوّب السكر مع الفانيليا في ثلاث ملاعق كبيرة من الماء على نار خفيفة من دون ان يغلي ثم يرفع ويترك ليبرد.

يمرّر جبن الريكوتا مرتين عبر مصفاة ويخفق حتى يصير كالكريما.

يضاف اليه السكر المذوّب والقرفة والفاكهة المقسمة والشوكولا المقطّع ناعماً والفستق المقشّر والمفروم ونصف كأس من الماء مع التقليب المستمر. يذوّب الجيلاتين بحسب التعليمات المدوّنة على غلافه. يقسم الجاتو (بان دي اسبانيا) الى شرائح بسماكة سنتمتر واحد ويغطى قالب دائري الشكل بشرائح الجاتو ثم يسقى بقليل من جيلاتين المشمش ويغطى بخليط الكريما (خليط الريكوتا والفاكهة). توضع بقية شرائح الجاتو فوق خليط الريكوتا لتغطّيه تماماً ويضغط عليها. يترك القالب في الثلاجة مدة سبع ساعات.

يمزج الجيلاتين مع السكر الناعم ويمزج السكر الخاص بالتغليف مع خمس ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال.

يخرج القالب من الثلاجة ويدهن بمزيج الجيلاتين ثم بالسكر الخاص بالتغليف ويترك حتى يجمد. يزيّن بالفاكهة المعقودة بالسكر ويقدّم.

تورتة دي ريزو

Torta Di Riso

تورتة بالأرز والبيض والسكر والفاكهة واللوز. حلوى ايطالية مميّزة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الأرز
- كاس من السكر
- كاس من اللوز المقشر
- خمس بيضات
- نصف كاس من الفاكهة المعقودة بالسكر
- رشة من الملح
- بشر قشر حبة من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة ونصف من الكعك المدقوق
- ست كؤوس من اللبن (الحليب)
- بضع حبات من اللوز المرّ

التحضير

يدهن قالب التورتة بالزبدة. ينثر الكعك المدقوق ويهز القالب حتى يتوزّع الكعك المدقوق على قعره وجوانبه ويلقى بالزائد منه.

يطهى اللبن والسكر والملح وبشر الليمون على نار متوسطة ويترك حتى يغلي. يضاف الأرز دفعة واحدة ويتابع الطهو حتى يمتص الأرز كل اللبن.

يرفع خليط الأرز واللبن عن النار ويترك حتى يبرد تماماً. يفصل صفار البيض عن البياض. يفرم اللوز ناعماً ويضاف مع الفاكهة المعقودة بالسكر الى خليط الأرز. يصبّ صفار البيض دفعة واحدة ويقلّب الكل حتى يتجانس.

يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الأرز ويقلّب بحذر من اعلى الى أسفل حتى تتشكّل كتلة متماسكة.

يصبّ الخليط في القالب ويسوى السطح بملعقة. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاثة ارباع الساعة ثم يرفع ويترك حتى يبرد مدة خمس دقائق.

تقلب التورتة في طبق التقديم وتقدّم.

تورتة دي ماندورليه أيّ شوكولاتو

Torta Di Mandorle Ai Chocolato

خليط من اللوز والدقيق. نوع من الحلوى منتشر في مختلف ارجاء ايطاليا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- نصف كاس من اللوز المقشّر
- كاس من السكر
- نصف كاس من الزبدة
- اربع بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق الابيض
- نصف كاس من دقيق الذرة
- ست قطع من الشوكولا الخاص بالتذويب
- رشة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)

التحضير

يطحن اللوز ناعماً مع ملعقة كبيرة من السكر. تذوّب الزبدة. يفصل صفار البيض عن البياض ويضاف اليه كاس من السكر. يخفق المزيج جيداً حتى يصير هشاً. يضاف اللوز المطحون ثم خليط الدقيق ودقيق الذرة واخيراً الزبدة والملح.

يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الدقيق ويقلّب الكل بحذر من اسفل الى اعلى.

يدهن قالب الكاتو بالزبدة وينثر عليه الدقيق. يصبّ فيه الخليط ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ثلاثة ارباع الساعة. ترفع التورتة من القالب بحذر وتترك حتى تبرد.

يذوّب الشوكولا باللبن على نار خفيفة جداً وتدهن به التورتة وتترك حتى تجمد تماماً ثم تقدّم.



تورتة دي ريزو

بـالميـتو

Palmito

حلويات محضرة بالعجينة المورقة ومغطّسة بالسكر. سهلة التحضير. تقدّم مع الشاي أو الشوكولا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العجينة المورقة الجاهزة
- ثلاث كؤوس ونصف من السكر الخشن

التحضير

ينثر السكر الخشن فوق مسطح ويمد العجين رقيقاً. تقطّع اطراف العجين بحيث يتشكّل مستطيل بطول اثنين وثلاثين سنتمتراً.

ينثر السكر فوق مسطّح العجين وتلف اطراف العجين الى الوسط بحيث تتشكّل اسطوانتان متلاصقتان تلتقيان عند وسطهما.

ينثر كأس من السكر فوق العجين ويغطّى بورق المينيوم ويوضع في الثلاجة مدة ساعة. تقسّم العجينة الى شرائح بسماكة نصف اصبع، تغطّس بالسكر وترتّب في صينية الفرن مع ترك مسافة خمسة سنتمترات بين الواحدة والأخرى.

يضغط على الشرائح بملعقة وتخبز في الفرن مدة سبع دقائق. تقلب بسكين وتخبز مدة سبع دقائق اخرى. تترك الحلوى لتبرد ثم تقدّم.



ارانتشيني كانديتي

Aranchini Canditi

قطع من الحلوى بالبرتقـال واللوز والعسـل، من الاصناف الايطالية المشهية. تقدّم باردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: اربـعون دقيقة.

المقادير

- عشر حبات من البرتقال
- ربع كيلوغرام من العسل
- ربع كيلوغرام من اللوز المقشّر

التحضير

تُغسل حبات البرتقال جيداً، تُجفّف، وتُقشّر بحذر بسكين خاصة بتقشير البطاطا ويُحتفظ بالقشرة الخارجية البرتقالية اللون.

تُقطّع القشرة الى شرائح طولية رقيقة، تغمر بالماء وتُترك مدة يومين مع تغيير الماء مرتين في اليوم حتى تتخلّص من طعمها المرّ.

تُصفّى القشور ويحتفظ منها بمقدار ربع كيلوغرام وتخلط بكمية مماثلة من العسل.

يُقسم اللوز الى شرائح رقيقة، تـوزّع في صينية الفـرن وتُحمص بضع دقائق.

يوضع خليط العسل وقشر البرتقال على نار خفيفة جداً مدة نصف ساعة مع تحريكه باستمرار. يضاف اللوز المحمّص ويُتابع الطهو مدة خمس دقائق أخرى. يُرفع الخليط عن النار ويصبّ في صينية عريضة وبسماكة اصبع. تُترك حتى تبرد قليلاً ثم تقطع الى مربعات. تُرتّب في طبق وتقدم باردة.

كاستاناتشو

Castanacho

من الحلويات الايطالية القديمة. لذيذة الطعم وشهية. تؤكل بعد الظهر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من دقيق الكستناء
- نصف كاس من السكر
- ربع كاس من الزبيب
- ربع كاس من الصنوبر
- ملعقة صغيرة من اكليل الجبل (روزماري)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- نصف كاس من زيت الزيتون
- اربع كؤوس من الماء
- رشة من الملح

التحضير

يخلط الدقيق مع السكر والملح وتصبّ ثلاثة ارباع كمية الزيت مع الاستمرار في العجن حتى يتشكّل عجين متماسك. يليّن بأربع كؤوس من الماء مع الاستمرار في العجن.

يصبّ الخليط في قالب عريض مدهون بالزبدة ومنثور عليه الكعك المدقوق.

ينثر اكليل الجبـل الاخضر على السطـح مع الصنـوبر والزبيب المنقوع بالماء والمصفى.

يصبّ الزيت المتبقي على السطح ويدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك مدة ثلاثة ارباع الساعة. يقدّم بارداً.

يمكن استبدال اكليل الجبل بحبات الشمّر.

يُعتبـر زيت الزيتـون من افضـل انـواع الزيوت النباتية. يستعمل في الطعام ولحفظ سمك السردين ولاغراض طبية. اما الانواع الرديئة والتي يميل لونهـا الى الاخضرار، فتستعمل في صناعة الصابون.

كانولي الا سيتشيليانا

Canolli A La Sichiliana

من الحلويات التي تشتهر بها جزيرة صقلية. طيّبة المذاق وشهية الشكل. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة واحدة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من جبن الريكوتا**
- **كاس وثلاثة ارباع من الدقيق**
- **كاس وثلث من السكر الناعم**
- **ملعقة كبيرة من قشر الليمون الحامض المعقود بالسكر**
- **ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المعقود بالسكر**
- **عشرون حبة من الكرز المعقود بالسكر**
- **ملعقة كبيرة وثلث من الكاكاو المرّ**
- **ملعقة متوسطة من الزبدة**
- **قطعتان من الشوكولا**
- **ملعقة صغيرة من البن**
- **ملعقة كبيرة من السكر**
- **بياض بيضة**
- **ملعقة صغيرة من ماء زهر البرتقال**
- **ثماني كؤوس من زيت نباتي**
- **رشة من الملح**

التحضير

يخلط كأس وربع من الدقيق جيداً بأطراف الأصابع مع ملعقة صغيرة من الكاكاو والبن والسكر والملح والزبدة ويصب الماء تدريجاً حتى يتشكل عجين متماسك يترك ليرتاح مدة ساعة.

يحضر الحشو بخلط جبن الريكوتا مع السكر الناعم وماء زهر البرتقال ومع قشر البرتقال والليمون المقطع ناعماً والشوكولا المفروم ناعماً.

يقسم الحشو الى قسمين متساويين، يضاف الى القسم الأول ملعقة كبيرة من الكاكاو، ويترك القسم الثاني على حاله.

يمدّ العجين بالشوبك بسماكة رقيقة ثم يقسم الى عشرين مربع بطول عشرة سنتمترات.

تدهن اسطوانات من المينيوم بقليل من الزيت وتوضع كل اسطوانة في وسط كل مربع بحيث يكون طرفاها فوق طرف مربع العجين.

يلف طرف المربع ويدهن ببياض البيض المخفوق ويغطى بالطرف الثاني.

يسخن الزيت وتقلى فيه «الكانولي» حتى تحمرّ، ترفع وتنزع منها الاسطوانة وتترك حتى تجف على ورق نشاف.

يحشى كل طرف من الكانولي بقسم من الحشو المحضّر وذلك قبل تقديمها حتى لا يطرى العجين. ينثر عليها السكر الناعم وتقدّم مزيّنة بالكرز المعقود بالسكر.

تورتشيني اوستاني

Torchini Ostani

من الحلويات الخفيفة. سهلة التحضير: تقدّم مع الشاي أو الشوكولا الساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الدقيق**
- **ملعقة صغيرة من خميرة البيرة**
- **كاس من الزبدة**
- **كاس من السكر**
- **ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر**

التحضير

يوضع الدقيق فوق مسطّح، يحفر في وسطه وتصبّ الخميرة المذوّبة بالماء الفاتر. يدعك العجين جيداً باليدين، يغطّى بقطعة من القماش ويترك ليرتاح مدة ساعة.

يعجن العجين مدة عشر دقائق ثم تضاف كأس من الزبدة الطرية. يدعك العجين من جديد ويصنع على شكل كرة ويترك ليرتاح مدة ساعة.

يقسم العجين الى قطع ترق على شكل اسطوانة رقيقة وطويلة. تقسم كل اسطوانة طولياً الى اقسام عدة متساوية بطول عشرة سنتمترات على شكل اصابع رقيقة، ينثر عليها السكر ثم يلصق طرفاها.

ترتب في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) وتترك فيه مدة ربع ساعة.

بانيـتّونيـه

Panettone

تورته بالزبيب وقشر الليمون. من الحلويات الايطالية الشهيرة والمشهية. تقدّم في المناسبات الرسمية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر ساعات، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض
- نصف كاس من السكر
- نصف كاس من الزبدة
- نصف كاس من الزبيب
- قطعة من خميرة الخبز تزن مئة غرام
- ربع كاس من قشر الليمون الحامض المعقود بالسكر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ست بيضات

التحضير

يضاف قليل من الدقيق الى قطعة الخميرة، تدعك وتغطى بقطعة من الشاش وتترك حتى يتضاعف حجمها في مكان رطب.

يوضع نصف كأس من الدقيق على مسطح وتضاف اليه قطعة الخميرة. يعجن الدقيق باضافة قليل من الماء الفاتر ويعطى شكل كرة، تترك لترتاح في مكان دافىء مدة ثلاث ساعات بعد نثر الدقيق عليها وتغطيتها. تكرر العملية بوضع كأس آخر من الدقيق وحفره في وسطه ووضع قطعة العجين المخمّر مع قليل من الماء الفاتر في الحفرة حتى تتشكل كرة من العجين، ينثر عليها الدقيق، تغطّى بقطعة من الشاش وتترك مدة ساعتين في مكان ساخن حتى يتضاعف حجمها.

يصب باقي الدقيق، يوزع عليه الملح، يحفر في وسطه وتوضع كرة العجين المخمرة في الحفرة. تضاف الزبدة تدريجاً بعد تذويبها على نار خفيفة من دون أن تحترق ثم تبريدها قليلاً.

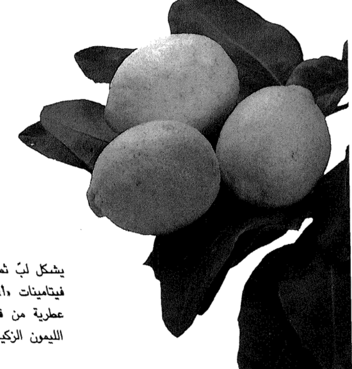
يذوّب السكر مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء على نار خفيفة. يُرفع عن النار وتضاف إليه بيضة وصفار خمس بيضات. يعاد الى النار في وعاء آخر ملىء حتى نصفه بالماء (بان ماري) مع تقليبه باستمرار بخفاقة حتى يثخن.

يترك حتى يبرد قليلاً ويضاف الى العجين. يعجن طويلاً حتى تتشكّل عجينة متماسكة مطاطية. يضاف إليها الزبيب المنقوع بالماء الفاتر والمصفّى، وقشر الليمون المعقود بالسكر والمقطع ناعماً.

تدهن ورقة المينيوم بالزبدة وتلف على شكل قالب. توضع العجينة في القالب وتترك في مكان دافىء مدة ست ساعات بحيث يتضاعف حجمها وتصير لينة.

يرسم خطان متقاطعان على سطح العجين بسكين وتضاف قطعة من الزبدة.

تدخل البانيتونيه الى فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية وتترك فيه مدة ثلاثين الى أربعين دقيقة.



يشكل لبّ ثمرة الليمون الحامض حوالى ٦٠٪ من وزنها. تحوي هذه الثمرة فيتامينات «أ» و«ب٢» و«ب١٢» وهي غنية بالفيتامين «سي». تستخرج زيوت عطرية من قشرة الثمرة وأزهارها وأوراقها واغصانها الفتية. مصدر رائحة الليمون الزكية هو مادة «السيترال» الموجودة فيه.

سويسرا

مقبلات

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

اسبانيَا

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

البرتغال

مقبلات

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

ايطاليا

مقبلات

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

